कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

महाराष्ट्र शासन द्वारा स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त

मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

महाराष्ट्र राज्यात संस्कृत शिक्षण आणि संस्कृत संवर्धनासाठी १८ सप्टेंबर १९९७ रोजी नागपूर जिल्ह्यात रामटेक येथे कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाची स्थापना झाली. महाराष्ट्र शासन स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त संपूर्ण महाराष्ट्रात केवळ एकमेव संस्कृत विश्वविद्यालय आहे. विश्वविद्यालय अनुदान आयोगाच्या दूरस्थ शिक्षा परिषदेकडून २०१९ साली कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाच्या मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राला मान्यता प्राप्त झाली आहे (F.No. १-११/२०१९). मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे अधोनिर्दिष्ट अभ्यासक्रम सुरू करण्यात आले आहे. सर्व अभ्यासक्रमांना दूरस्थ शिक्षण केंद्राकडून मान्यता प्राप्त असून जानेवारी आणि जुलै अश्या दोन सत्रात प्रवेश देण्यात येत आहे.

P.G. Courses

Sr. No.	Course	Eligibility	Duration
1.	M.A. Sankrit	Graduation in any discipline from any recognized university	2 years (4 Semesters)
2.	M.A. Yogashastra		

Diploma Courses

Sr. No.	Course	Eligibility	Duration
3.	Diploma in Sankrit Agama	H.S.C. or it's Equivalent	2 years (4 Semesters)
4.	Diploma in Yoga Application		
5.	Diploma in Early Childhood Care Education		

Certificate Courses

Sr. No.	Course	Eligibility	Duration
6.	Certificate course in Spoken Sanskrit	S.S.C. or it's equivalent	6 months
7.	Certificate course in Sanskrit writing		
8.	Certificate course in Geeta		
9.	Certificate course in Yoga Setu	H.S.C.	3 months

कु. रेणुश्री बनसोड
सहायक प्राध्यापिका
मो. 9370530313

कु. श्रीवरदा माळगे
सहायक प्राध्यापिका
मो. 9970502670

~ संपर्क ~
डॉ. हृषीकेश दलाई
संचालक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक,
मौदा रोड, रामटेक-441106, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)
मो. 8087650981
Ramtek : Ph. & Fax 07114-255549, 255787
Web Site : www.kksanskrituni.digitalunivercity.ac
E-mail : kksuodl@gmail.com



MAY-1-I-05

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

महाराष्ट्र शासन द्वारा स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त

एम.ए. योगशास्त्र

प्रथम सत्र - पंचम प्रश्नपत्र

योगप्रात्यक्षिक - ०५



प्रकाशक
मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक,
मौदा रोड, रामटेक-441106, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)

MAY-1-I-05

कविकुलगुरु-कालिदास-संस्कृत-विश्वविद्यालयः, रामटेकम्

महाराष्ट्र शासन द्वारा स्थापित, यूजीसी मान्यताप्राप्त, नॅक बी++ श्रेणीप्राप्त

प्रधान संपादक

प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

मा. कुलगुरु

संपादक

डॉ. कलापिनी अगस्ती

विभाग प्रमुख,

भारतीय दर्शन विभाग

कार्यकारी संपादक

डॉ. हृषीकेश दलाई

संचालक

मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

एम.ए. योगशास्त्र

प्रथम सत्र – पंचम प्रश्नपत्र

योगप्रात्यक्षिक – ०५

प्रकाशक

मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

मौदा रोड, रामटेक–४४११०६, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)

विषय विशेषज्ञ समिति

१. प्रा. मधुसूदन पेन्ना, अधिष्ठाता – भारतीय तत्वज्ञान व संस्कृती संकाय क.का.सं.वि.
२. डॉ. कलापिनी अगस्ती, विभाग प्रमुख, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
३. डॉ. रेणुका करंदीकर, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
४. डॉ. श्रद्धा उपाध्ये, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
५. प्रा. सचिन डावरे, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
६. डॉ. धीरजकुमार पाण्डेय, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
७. प्रा. रेणुश्री बनसोड, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.
८. प्रा. मिथिलेश भाकरे, सहायक प्राध्यापक, भारतीय दर्शन विभाग, क.का.सं.वि.

पाठ्यसामग्री लेखक

प्रकरण १ – आसन :– १) प्रा. मिथिलेश भाकरे   २) कु. रश्मी कुमट
प्रकरण २ – सुक्ष्म व्यायाम व प्राणायाम :– १) सौ. सुषमा कांबळे

सह–संपादक

१) प्रा. रेणुश्री बनसोड, सहायक प्राध्यापक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
२) प्रा. श्रीवरदा माळगे, सहायक प्राध्यापक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र

आसन छायाचित्रे

१) अमित देसाई	२) भूपेश नांदुरकर	३) मीना मिश्रा	४) पूजा देशपांडे
५) प्रिया टेंभरे	६) प्रियंका वैरागडे	७) पुंडलीक बुरांडे	८) रामसागर यादव
९) सचिन खवसे	१०) शुभम ठवकर	११) सुनिता ढोमणे	१२) तेजस्विनी माणिकराव

ISBN - 978-93-85710-71-1

प्रकाशक – संचालक, मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र, क.का.सं.वि. रामटेक

अक्षररचना/मुद्रक
युरो वर्ल्ड पब्लिकेशन, नागपूर. मो. – 8788964826

संपर्क :–
संचालक,
मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केन्द्र
कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक
मौदा रोड, रामटेक–४४११०६, जि. नागपूर (महाराष्ट्र)
Ph. & Fax 07114-255549, 255787
Web Site : www.kksanskrituni.digitaluniversity.ac
E-mail : kksuodl@gmail.com, odl@kksu.org

मा. कुलगुरुंचे मनोगत

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाच्या मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे संस्कृत आणि योगशास्त्र या दोन विषयांमध्ये पदव्युत्तर पदवीची परिनिष्ठित अध्ययन सामग्री प्रकाशित करण्यात येत आहे.

संस्कृत-भिन्न क्षेत्रातील जिज्ञासूंना भारतीय विद्यांचे आकर्षण आहे. विशेषत: संस्कृत शिकण्याची इच्छा आहे, परंतु कार्यव्यवधान वा अन्य कारणाने ते नियमित रूपात संस्कृताध्ययन करू शकत नाही. अशा सर्व जिज्ञासूंसाठी मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे संस्कृत व योगशास्त्र या विषयांमध्ये एम्. ए. अर्थात् पदव्युत्तर पदवीशिक्षणाचा प्रारंभ सत्र २०२०-२१ पासून होत आहे. सद्य:स्थितीत बदललेल्या अध्ययनसंस्कृतीत सर्वांनाच आवडत्या विषयाचे शिक्षण घेणे सुलभ व सुकर होणार आहे. मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्राद्वारे विश्वविद्यालयाच्या शिक्षणाची व्याप्ती विस्तृत होईल. दूर राहून देखील मुक्त व दूरस्थ शिक्षण व्यवस्थेत आता ऑनलाईन शिक्षण तंत्रज्ञानाची सहाय्यता प्राप्त होणार आहे. त्यामुळे गुणवत्तेत कोणतीही न्यूनता राहणार नाही.

सदर अभ्यासक्रम प्रथम स्थानिक भाषेत अर्थात् मराठीत आणि टप्याटप्याने राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय आणि संस्कृत भाषेत उपलब्ध होतील. विभिन्न क्षेत्रातील जिज्ञासूंद्वारे संस्कृत भाषा विविध क्षेत्रातील लोकांपर्यंत तर पोहचेलच, परंतु ती क्षेत्रेही प्रभावित करेल असा मला विश्वास आहे. संस्कृत तथा प्रांतीय भाषा यांचा संबंध दृढ करण्यास हा प्रयत्न महत्त्वपूर्ण सिद्ध होईल.

या अभ्यासक्रमाची अध्ययन सामग्री साहित्य आणि योग विभागांतील प्राध्यापकांच्या परिश्रमाने तयार करण्यात आली आहे. या अध्ययन सामग्रीच्या प्रकाशनासाठी अविश्रांत परिश्रम घेणाऱ्या संपादक मंडळ, लेखक आणि मुक्त व दूरस्थ शिक्षण केंद्र संचालक डॉ. हृषीकेश दलाई, प्रा. श्रीवरदा माळगे आणि प्रा. रेणुश्री बनसोड यांचे मी अभिनंदन करतो.

प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

कुलगुरु

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना

अष्टांग योगटतील आसन, हे तिसरे आंग आहे. याआधी यम आणि नियम यांचा अभ्यास करण्यास सांगितले आहे. यमांचा अभ्यास केल्यामुळे, समाजात वावरण्यासाठी योग्यता प्राप्त होते. सामाजिक मूल्यांची जाणीव व त्यांची आचरणात प्रतिष्ठापना होते. त्यामुळे सामाजिक ऐक्य साधले जाते. त्यानंतर नियमांच्या अभ्यासामुळे, स्वतःवर नियंत्रण येते. स्वतःचे आहार, विहार, विचार यांवर नियंत्रण येते. स्वतःची शारीरिक तसेच मानसिक शुद्धी साधल्या जाते. या अभ्यासामुळे शरीर व मन शुद्ध व स्थिर होते, ज्यामुळे पुढील अंग म्हणजे आसनांचा अभ्यास व्यवस्थित होऊ शकतो. यम नियमांचा अभ्यास करण्याआधीच जर आसनांचा अभ्यास केला गेला, तर आसना साठी आवश्यक असलेली शारीरिक व मानसिक स्थिरता, शुद्धतेच्या अभ्यावामुळे, एकाग्रतेने व स्थिर-सुखम-आसनम, या पद्धतीने आसनांचा अभ्यास होऊ शकणार नाही. म्हणूनच यम-नियम यांच्या अभ्यासानंतर आसन या अंगाचा अभ्यास करावयाचा आहे. खाली दिल्या प्रमाणे, विविध स्थितीतील, विविध आसनांचा अभ्यास, या अभ्यासक्रमात करणे अपेक्षित आहे.

१. शिथिलीकरण व्यायाम

१.१ Twisting Exercise/पाठीचा कणा वळविणे

पूर्वस्थिती : दंड स्थिति / ताडासन

प्रत्यक्ष कृती :

१) दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांइतके अंतर घेऊन उभे राहावे.

२) दोन्ही हात बाजूने खांद्याच्या रेषेत वर उचलत, पाठीच्या कण्याला उजव्या बाजूने पीळ द्यावा. आपला डावा हात उजव्या खांद्यावर ठेवावा व उजवा हात कमरेभोवती लपेटून घ्यावा. उजव्या हाताला शक्य तितके ताणून, तो हात कंबरेच्या डाव्या भागावर ठेवावा.

३) पाठीच्या कण्याला जास्तीत जास्त उजव्या बाजूला पीळ देण्याचा प्रयत्न करावा. उजव्या खांद्याकडे दृष्टी असावी.

४) अभ्यास सोडताना, श्वास सोडत पाठीच्या कण्याला पूर्ववत आणत, दंड स्थितीत यावे.

आदर्शस्थिती:

मागे वळताना मानेला सरळ ठेवा. संपूर्ण पाठीचा कणा सरळ ठेवून त्याला पीळ द्यायचा आहे. मागे वळताना गुडघ्यांवर ताण यायला नको, याची काळजी घ्यावी. डाव्या बाजूने देखील ही क्रिया करावी. पाच ते दहा आवर्तने करावीत. हात वर उचलताना श्वास घ्यावा. उजवीकडून किंवा डावीकडून मागे वळताना श्वास सोडावा. परत सरळ होताना श्वास घ्यावा. ही क्रिया सोडताना श्वास सोडत, पूर्वस्थिती म्हणजे दंड स्थितीमध्ये यावे.

कालावधी:

सुरुवातीला आठ ते दहा आवर्तने,१५ ते २० सेकंदात करावी. हळूहळू अभ्यास वाढवत, एका मिनिटात जवळपास वीस आवर्तने करता येतील, व त्यानंतर अर्धा ते एक मिनिट अंतिम अवस्थेत स्थिर देखील राहता येईल. त्यादिशेने अभ्यास वाढवावा.

परिणाम:

पोटाचे स्नायू, पाठीचा कणा व त्याचे स्नायू यांची कार्यक्षमता वाढते. ते लवचिक होतात. खांदे, मान, कंबर, पाठीचा कणा, पोटाचा व कंबरेचा भाग येथे सकारात्मक असे भरपूर ताण येतात. पाठीचा कणा लवचिक होतो. पोश्चरल अलाइनमेंट सुधारते. शरीर हलके होते. शारीरिक मानसिक ताण कमी होतो. ही क्रिया व्यायाम / अभ्यास वाढविल्यानंतर जलद गतीने देखील करता येईल. परंतु गती वाढविताना, पाठीच्या कण्यावर, कमरेवर अनावश्यक ताण येता कामा नये.

दक्षता:

मागे वळताना पोट व कमरेपासून, पाठीच्या कण्याला पीळ द्यावा. गुडघ्यांमधून मागे वळूनये. गुडघ्यांवर कुठलाही अनावश्यक ताण येता कामा नये. पाठीचा कणा ताठर असल्यास, हालचाली संथ सावकाश कराव्यात.



१.२ Side Bending / बाजूला वाकणे

पूर्वस्थिती : दंड स्थिति / ताडासन

प्रत्यक्ष कृती :

१) पायांमध्ये साधारण दोन फूट अंतर ठेवावे. पायांचे चवडे एकमेकांना समांतर ठेवावे.

२) श्वास सोडून श्वास घेत, डावा हात बाजूने वर उचलावा. तो हात कोपऱ्यात सरळ असावा. त्याचा दंड कानाला चिकटलेला असावा.

३) श्वास सोडत सावकाश उजव्या बाजूला कमरेतून वाकावे. डावा हात तसाच सरळ ठेवत, दंड कानाला चिकटलेला ठेवावा. उजवा हात पूर्विप्रमाणे कमरेवर ठेवावा.

४) श्वास घेत, सावकाश परत यावे.

५) श्वास सोडत दोन्ही हात खाली पूर्ववत आणावे व पूर्वस्थिती म्हणजे दंड स्थितीमध्ये यावे.

अशीच प्रक्रिया उजव्या हाताने म्हणजे डावीकडे कमरेतून वाकत करावी.

कालावधी : चार ते पाच आवर्तने,३० सेकंद ते एक मिनिटात करावी.

परिणाम:

या अभ्यासाने कमरेच्या, छातीच्या व दंडाच्या दोन्ही बाजूंच्या स्नायूंवर, चांगला ताण येतो. तेथे रक्ताभिसरण सुधारते. स्नायूंचा ताठरपणा कमी होऊन लवचिकता वाढते.

दक्षता:

खाली वाकताना बाजूने वाकणे महत्त्वाचे आहे. समोर किंवा मागे वाकू नये.अन्यथा बाजूच्या स्नायूंवर अपेक्षित ताण येणार नाहीत.क्षमतेनुसार करावे, अनावश्यक ताण निर्माण करू नयेत. प्रक्रिया झाल्यानंतर शरीर शिथिल करावे.



१.३ Forward Backward Bending / समोर व मागे वाकणे

पूर्वस्थिती : दंड स्थिति / ताडासन

प्रत्यक्ष कृती :

१) दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांइतके अंतर ठेवावे. दोन्ही पायांचे चवडे एकमेकांना समांतर ठेवावे.

२) श्वास सोडून श्वास घेत, दोन्ही हात कमरेवर ठेवावे.

३) श्वास सोडत, सावकाश समोरून खाली वाकावे. कमरेतून खाली वाकावे, हात तसेच कमरेवर ठेवावे.

४) श्वास घेत सावकाश वर यावे.

५) श्वास सोडत सावकाश कमरेतून मागे वाकावे. हात तसेच कमरेवर ठेवावे. किंवा दोन्ही हात कमरे मागे घेत, मागे वाकताना कमरेला हातांनी आधार द्यावा.

६) मागे वाकताना दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ ठेवावे.कमरेतुन मागे वाकतांना, पोटाचा भाग समोर येता कामा नये.

७) श्वास घेत सावकाश वर येत, पूर्वस्थिती म्हणजे दंड स्थितीमध्ये यावे.

कालावधी:

चार ते पाच आवर्तने, तीस सेकंद तेएक मिनिटात करावी. सुरुवातीला समोर किंवा मागे वाकताना, अंतिम अवस्थेत थांबू अथवा स्थिर राहू नये.जास्तीत जास्त २-३ सेकंद थांबून, लगेच पूर्वस्थितीत यावे. हळूहळू अभ्यास वाढविल्यानंतर, अंतिम स्थितीत स्थिर राहण्याचा कालावधी, पाच ते दहा सेकंदांपर्यंत वाढविल्या जाऊ शकतो.

परिणाम:

या व्यायामामुळे कंबर, छाती,पोट, तसेच पाठीच्या कण्याच्या खालच्या बाजुच्या, समोरच्या व मागच्या स्नायूंवर चांगला सकारात्मक ताण येतो. तेथील रक्ताभिसरण सुधारते. ताठरता कमी होऊन, लवचिकता वाढते.

दक्षता:

समोर व मागेवाकताना कमरेच्या सांध्यातून वाकावे. पाठीच्या कण्याच्या मध्यभागातून वाकू नये. पाठीचा कणा सरळ ठेवत, कमरेतून खाली वाकावे. अन्यथा पाठीच्या कण्यातील मणक्यांवर अनावश्यक ताण येऊ शकतो. स्लिप डिस्क,हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, पाठीच्या कण्याचे विकार असणाऱ्यांनी हा अभ्यास टाळावा. (विशेषतः समोर वाकणेटाळावे), किंवा त्यांनी हा अभ्यास करताना, तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शना-प्रमाणेच करावा.



१.४ Twisting and bending exercise

भूमिका : या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामध्ये शरीरास पुढे वाकवले जाते व पीळही दिला जातो.

पूर्वस्थिती: ताडासन

प्रत्यक्ष कृती :

१) दोन्ही पायांत एक ते दीड फूट अंतर घेणे.

२) श्वास सोडून श्वास घेत दोन्ही हात खांदयाच्या रेषेत सरळ ठेवा. हाताचे तळवे जमिनीच्या दिशेने.

३) श्वास घेऊन श्वास सोडत सावकाश पुढे वाकत उजव्या हाताने डाव्या पायाच्या अंगठ्यास स्पर्श करा. डावा हात वरच्या दिशेने सरळ दृष्टी डाव्या हाताच्या बोटांकडे.

४) श्वास सोडून श्वास घेत कंबरेतून सरळ व्हायचे आहे.

५) श्वास घेऊन श्वास सोडत डाव्या हाताने उजव्या पायाच्या अंगठ्यास स्पर्श करा.

६) श्वास घेत कंबरेतून सरळ व्हा.

कालावधी : १० ते २० आवर्तने करा.

परिणाम : या सूक्ष्म व्यायामप्रकारामध्ये पोटावर व कंबरेवर दाब व पीळ दिला जातो. त्यामुळे तेथील मेद कमी होण्यास मदत होते. पोटातील इंद्रिये अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य सुधारते. पाठीचा कणा लवचिक होतो व कार्यक्षमता सुधारते. किडनीवर ताण व दाब दिला गेल्याने तेथील रक्तपुरवठा सुरळीत होतो.

दक्षता : पाठीच्या कण्याचे तीव्र विकार, रक्तदाबाचे विकार, हृदय विकार यासारखे विकार असल्यास डॉक्टर वा तज्ञांच्या सल्ल्यानेच याचा अभ्यास करावा. क्षमतेनुसार गती वाढवणे.



२. सूक्ष्म व्यायाम

२.१ कपोल शक्ती विकासक

भुमिका : 'कपोल' म्हणजे गाल. या सूक्ष्म व्यायामामध्ये गालांची कार्यक्षमता वाढवली जाते. म्हणून यास 'कपोल शक्ती विकासक' म्हटले आहे.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती : दंडस्थिती घेऊन डाव्या हाताच्या अंगठ्याने डावी नाकपुडी व उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी अलगदपणे बंद करा. दोन्ही हातांच्या चारही बोटाची टोके एकमेकांना जुळवून वरच्या दिशेने उभी ठेवा.

प्रत्यक्ष कृती :

१) ओठांचा चंबू करून (कावळ्याच्या चोचीप्रमाणे) बाहेरील हवा सावकाश आत ओढून घ्या, डोळे उघडेच ठेवा.

२) श्वास घेतल्यावर, डोळे बंद करून, गाळ पूर्णपणे फुगवून हनुवटी कंठकुंपाजवळ न्या.

३) यशाशक्ती कुंभक करा. (श्वास रोखून ठेवा.)

४) मान सरळ करून दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वास बाहेर सोडायचा आहे. (रेचक), डोळे उघडा.

कालावधी : ५ आवर्तने करा.

परिणाम : कपोल शक्ती विकासक या सूक्ष्म व्यायामामध्ये भरपूर हवा आत घेऊन गाल फुगवले गेल्यामुळे गालातील शिरा व स्नायू ताणले गेल्यामुळे तेथील अशुद्धी दूर होऊन रक्ताभिसरण सुधारते. गालावर कांती येत. हिरड्या दात मजबूत होतात. मुख-दुर्गंधीची समस्या हिरड्यांतून पू येणे इ. विकार दूर होतात. गालांवर टोन व पोत सुधारतो. गालांवरील सुरकुत्या तसेच फोड व मुरमे नाहीसे होण्यास मदत होते. चेहऱ्यावर तेज येते.

दक्षता : श्वसनाचे विकार, मानेचे विकार असणाऱ्यांनी तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच याचा अभ्यास करावा. उच्चरक्तदाब, हृदयविकार असणाऱ्यांनी डॉक्टरांचा सल्याशिवाय याचा अभ्यास करू नये.



२.२ कर्ण शक्ती विकासक

भूमिका : 'कर्ण' म्हणजे कान. यामध्ये कानाची कार्यक्षमता वाढवली जाते. म्हणुन यास कर्ण शक्ती विकासक म्हटले जाते.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती

प्रत्यक्ष कृती :

१) उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजव्या कान व डाव्या हाताच्या अंगठयाने डावा कान बंद करा. दोन्ही तर्जनींनी डोके, दोन्ही मध्यमांनी नाक व दोन्ही अनामिक व करांगुळींनी मुख बंद करा.

२) ओठांचा चंबू करून बाहेरील हवा आत ओढून गाल फुगवा व हनुवटी कंष्कुपात नेऊन जालंधन बांधा.

३) यथाशक्ती कुंभक करा.

४) मान सरळ करून, डोळे उघडत, सावकाश हवा बाहेर सोडावे.

कालावधी : ५ आवर्तने करा.

परिणाम : कर्णशक्ती विकास या सूक्ष्म व्यायामामुळे कर्णविकार दूर होतात. बहिरेपणा दूर होतो. कानांची कार्यक्षमता वाढते. शरीरिक व मानसिक संतुलन वाढते.

दक्षता : कानांच्या विकारांच्या निवारणाकरता उपयुक्त असले तरी डॉक्टरांच्या किंवा तज्ञांच्या सल्ल्यानेच हा अभ्यास करावा.



२.३ ग्रीवा शक्ती विकासक

२.३.१ ग्रीवा शक्ती विकासक प्रकार – १

भुमिका : ग्रीवा म्हणजे मान. या सुक्ष्म व्यायामामध्ये मानेची कार्यक्षमता वाढवली जाते. म्हणून यास ग्रीवा शक्ती विकासक म्हटले जाते.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती

प्रत्यक्ष कृती :

१) मानेचे स्नायू शिथिल सोडून डाव्या बाजूला व उजव्या बाजूला मान वळवा.

२) मान सरळ करून मान जास्तीत–जास्त पूढे व मागे वाकवा. पुढे श्वसन संथ ठेवा.

कालावधी : १०–१२ आवर्तने.

परिणाम : ग्रीवा शक्ती विकासाच्या नियमित अभ्यासाने मानेतील संबंधित सर्व डोक्यातील नसांची कार्यक्षमता वाढते, त्या लवचिक होतात. त्याच्या संबंधित सर्व व्याधींचे निवारण होते. डोक्याकडील रक्तप्रवाह सुधारतो. मतिमंद व्यक्तींना लाभदायक.

दक्षता : मानेतील स्पॉडेलिसीस सारखे विकार असल्यास क्षमतेनुसार याचा अभ्यास करणे. अथवा डॉक्टर वा तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली याचा अभ्यास करणे.



२.३.२ ग्रीवा शक्ती विकास प्रकार – २

भूमिका व पूर्वास्थिती : प्रकार १ प्रमाणेच आहे.

प्रत्यक्ष कृती :

१) सावकाश मान जास्तीत जास्त पुढच्या दिशेने खाली वाकवून हनुवटी कंठकुंपाजवळ घ्या. व डाव्या बाजुने चक्राला सुरूवात करा.

२) डाव्या बाजूने मान फिरवून जास्तीत जास्त डावीकडे मान वाकवा.

३) जास्तीत जास्त मान मागे नेण्याचा प्रयत्न करा.

४) सावकाश जास्तीत जास्त उजवीकडे न्या.

५) नंतर सावकाश मान पुढच्या दिशेने आणा.

६) अशाच प्रकारे उजवीकडून सुरू करून चक्र पूर्ण करा.

७) मान सरळ करा. श्वसन संथ.

कालावधी : ५–७ आवर्तने.

परिणम : वरील प्रमाणेच (प्रकार १)

दक्षता : या अभ्यासात खांदयांची हालचाल करू नये. हालचाली संथ, सलग, सावकाश कराव्यात.



२.३.३ ग्रीवा शक्ती विकासक प्रकार ३

भूमिका व पूर्वास्थिती : प्रकार १ प्रमाणेच.

प्रत्यक्ष कृती :

१) दोन्ही नाकपुंड्यांनी जोरात व जलद श्वास घ्यायचा व सोडायचा आहे, मानेतील शिरा ताणलेल्या दिसतील इतपत.

कालावधी : १० ते १५ आवर्तने करा.

परिणाम : ग्रीवा शक्ती विकासाच्या तिन्ही प्रकारच्या अभ्यासाने मानेसंबंधित सर्व विकार दूर होतात. मानेवरील अतिरिक्त चरबी जाण्यास मदत होते. त्यामुळे मान सुंदर, सुडॉल, आकर्षक बनते. टॉन्सिल्स गलगंड सारखे विकार दूर होण्यास उपयुक्त. आवाजात माधुर्य येते. अडकत बोलणे व तोतलेपणावर लाभदायक आहे. उज्जायी प्राणायम साध्य होण्यासाठी उपयुक्त.

दक्षता : मानेच्या मणक्यांचे विकार असलयास डॉक्टरांच्या सल्याने वा तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली याचा अभ्यास करावा.



२.४ करतल शक्ती विकासक प्रकार १ व २

भूमिका : करतल म्हणजे हाताचा तळवा. या सूक्ष्म व्यायामामध्ये हाताच्या तळव्याची कार्यक्षमता वाढवली जाते. म्हणून यास करतल शक्ती विकासक म्हणतात.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती/ताडासन

प्रत्यक्ष कृती :

प्रकार – १

१) दोन्ही हात कोपरात वाकवून हाताचे तळवे छातीजवळ एकमेकांसमोर व बोटे वरच्या दिशेने ठेवा.

२) दोन्ही हातांचे तळवे मनगटातच वाकवून हातांचे तळवे खालच्या दिशेने जास्तीत जास्त ताणून घ्या. व परत वरच्या दिशेने न्या.

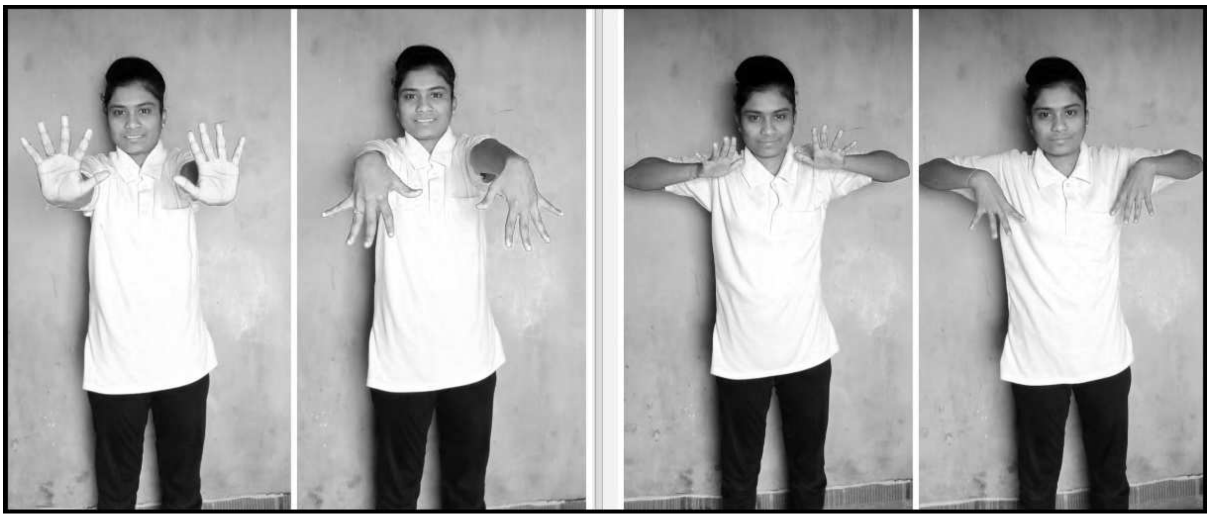
प्रकार – २

१) दोन्ही हात समोरून खांदयाच्या रेषेत समोर उचला.

२) दोन्ही हातांचे तळवे मनगटातून जास्तीत जास्त वरच्या दिशेने व जास्तीत जास्त खालच्या दिशेने ताणून घ्या. हातांची बोटे सरळ ठेवा.

कालावधी : १०–१५ आवर्तने करा.

परिणाम : करतल शक्ती विकास या सूक्ष्म व्यायामप्रकारामध्ये मनगटातील स्नायुंचा रक्तपुरवठा सुधारून त्याची कार्यक्षमता वाढते. हातांच्या तळव्यांची कार्यक्षमता वाढते. हातातील बोटे व शिरा लवचिक होऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढते.



२.५ मणिबंध शक्ती विकासक प्रकार १ व २

भूमिका : या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामध्ये मनगटांची कार्यक्षमता वाढवली जाते. म्हणून यास मणिबंध शक्ती विकासक म्हणतात.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती

प्रत्यक्ष कृती :

प्रकार – १

१) दोन्ही हात समोरून वर उचलत खांदयाच्या रेषेत आणा.

२) दोन्ही हातांचे अंगठे आतल्या बाजूने घेऊन हातांची मूठ करा.

३) दोन्ही हातांच्या मूठी मनगटातून जास्तीत जास्त खालच्या दिशेने ताणून घ्या. नंतर जास्तीत जास्त वरच्या दिशेने ताणून घ्या.

४) हातांच्या मुठी सोडून हातांचे तळवे सरळ करा.

प्रकार – २

१) दोन्ही हात कोपरात वाकवून हातांच्या मूठी करून त्या छातीसमोर एकमेकांसमोर घ्या.

२) दोन्ही हातांच्या मुठी जास्तीत जास्त खालच्या दिशेने तसेच वरच्या दिशेने ताणून घ्या.

कालावधी : ५ आवर्तने करा.

परिणाम : मणिबंध शक्ती विकासाच्या अभ्यासामुळे हातांचा रक्तप्रवाह सुधारतो बोटांच्या सांध्यातील रक्तप्रवाह सुधारून त्यांची कार्यक्षमता वाढते. त्या संबंधित विकारांवर उपयुक्त हात थरथरणे किंवा कंप पावणे इ. त्रासांवर लाभदायक.

दक्षता : मनगटांच्या सांधेदुखीवर उपयुक्त असले तरी क्षमतेनुसार करावे.



२.६ पूर्ण भूजा शक्ती विकासक

भुमिका : हाताच्या स्नायू व खांद्याची कार्यक्षमता वाढवण्याचा सूक्ष्म व्यायाम.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती/ताडासन

कृती :

प्रथम प्रकार :

१) अंगठा आत घेऊन व उजव्या हाताची मुठं घट्ट वढावी. दीर्घ श्वास घ्यावा. श्वास रोखून, उजवा हात समोरून पूढे घेत, वर छताकडे, मागे नेत गोलाकार चक्र करावे. श्वास रोखून ठेवलेल्या स्थितीत जेवढी आवर्तने करता येतील तेवढी करावी.

२) ताणलेला हात समोरील बाजूस जमिनीला समांतर आणावा व नंतर वेगाने श्वास सोडत हात पूर्वस्थितीत खाली वेगाने आणावा.

द्वितीय प्रकार :

१) हिच प्रक्रिया उजव्या हाताने परंतू विरूद्ध दिशेने हातं चक्राकार फिरवत करावी

तृतिंय प्रकार :

१) हिच प्रक्रिया डाव्या हाताने पुढून मागे या प्रकारे चक्राकार हालचाल करीत करावी.

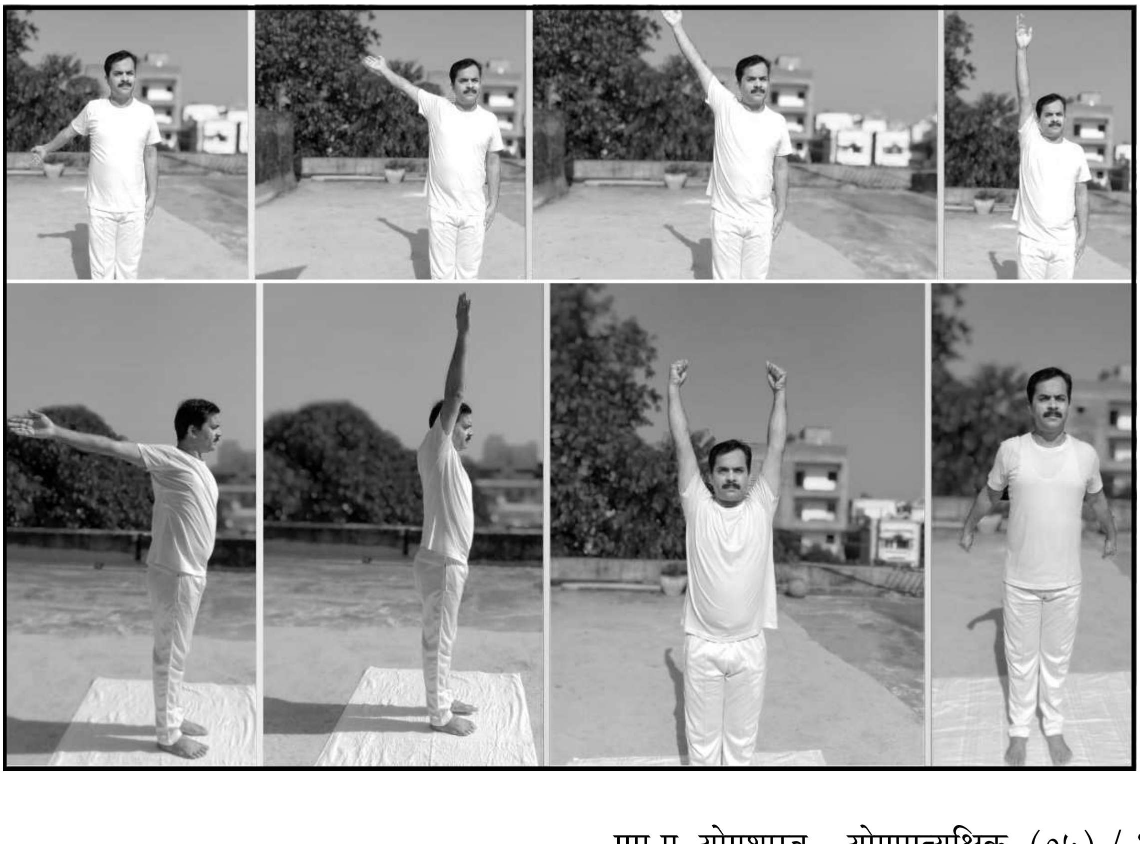
चतुर्थ प्रकार :

१) हिच प्रक्रिया डाव्या हाताने विरूद्ध दिशेने चक्राकार हालचाल करीत करावी.

कालावधी : श्वास पूर्ण करून रोखून ठेवल्यानंतर जेवढी आवर्तने करणे शक्य होईल तेवढी करावी.

परिणाम : खांद्याच्या सांध्यापासून बोटापर्यंतचे पूर्ण हाताचे स्नायू व सांधे संपूर्ण क्षमतेने कार्यरत होतात. तेथील रक्तपुरवठा वाढतो. मानेच्या मणक्यातुन हाताकडे येणाऱ्या नसांवर ताण येऊन त्यांचे कार्य सुधारते.

दक्षता : मानेच्या गणक्यांचे विकार, फ्रोझन शोल्डर असणाऱ्यांनी तज्ञांच्या मार्गदर्शनानुसार सराव करावा. हृदय विकार व उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांनी ही प्रक्रिया टाळावी.



२.७ वक्षस्थल शक्ती विकासक प्रकार १ व २

भूमिका : या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामुळे वक्षस्थळांचा विकास होतो. म्हणून या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारास वक्षस्थळ शक्ती विकासक म्हणतात.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती

प्रत्यक्ष कृती :

प्रकार १

१) श्वास घेत दोन्ही हात समोरून डोक्याच्या वर घेत कंबरेतून जास्तीत जास्त मागे वाकण्याचा प्रयत्न करा. त्याचवेळी मानही मागे न्यावे हात कोपरात सरळ दंड कानाला जुळलेले.

२) श्वास सोडत कंबरेतून सरळ होत पूर्वस्थितीला येणे.

प्रकार २

१) दंडस्थितीतून श्वास सोडून श्वास घेत कंबरेपासूनचा शरीराचा वरील भाग जास्तीत जास्त प्रयत्नपूर्वक मागच्या दिशेने वाकवण्याचा करायचा आहे. सोबत हातही जास्तीत जास्त मागे नेण्याचा प्रयत्न करा.

२) श्वास सोडत, कंबरेतून सरळ होत, हात पूवीस्थितीत आणा.

कालावधी : ५ आवर्तने करणे.

परिणाम :

प्रकार १ : या सूक्ष्म व्यायाम प्रकाराने फुप्फुसांसंबंधित सर्व व्याधी दूर होतात. या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामुळे वक्षस्थळे पुष्ट व विकसित होतात. हृदयासंबंधित विकारांचे निवारण होऊन हृदयाला मजबूती मिळते. याच्या नियमित अभ्यासाने दमा, क्षयरोग, कफ व खोकला संबंधित रोगांच्या निवारण होते. फुप्फुसातील वायुकोशांची शुद्धता होते.

प्रकार २ : या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामुळे खांदा, छाती व दंड यांचे रक्ताभिसरण सुधारते व तेथील स्नायू बळकट होतात. दुर्बल वक्षांची वाढ होण्यास उपयुक्त. कंबरेच्या भागातील हाडांचे विकार दूर होतात.

दक्षता : पाठीच्या कण्याचे काही विकार असल्यास क्षमतेनुसार हा अभ्यास करावा. मागे झूकताना तोल सावरत संथ सावकाश हालचाल करा.



२.८ जंघा शक्ती विकासक प्रकार १ व २

भूमिका : या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामध्ये मांड्यांची कार्यक्षमता वाढायला मदत होते. म्हणून त्यास जंघा शक्ती विकासक म्हणतात.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती

प्रत्यक्ष कृती :

प्रकार १ क)

१) श्वास घेत दोन्ही हात समोरून डोक्याच्या दिशेने वर घ्या. त्याचवेळी पाय सावकाश पायांतील अंतर वाढवत अडीच फूटांपर्यंत दूर ठेवून उभे रहा.

२) श्वास सोडत दोन्ही हात बाजूने खाली आणा त्याचवेळी दोन्ही पाय सावकाश जवळ आणा.

कालावधी : २५ आवर्तने करा.

प्रकार १ ख)

१) श्वास सोडत दोन्ही हात समोरून डोक्याच्या दिशेने वर घ्या. त्याचवेळी पाय सावकाश पायांतील अंतर वाढवत अडीच फूटांपर्यंत दूर ठेवून उभे रहा.

२) श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने खाली आणा. त्याचवेळी दोन्ही पाय सावकाश आणा.

प्रकार २ क)

१) श्वास सोडून श्वास घेत दोन्ही हात समोरून खांदयाच्या रेषेत आणा. तळवे जमिनीच्या दिशेने.

२) सावकाश पाय गुडघ्यात वाकवून खाली, मांडी जमिनीला समांतर ठेवून बसल्यासारखी अवस्था दोन्ही पायांच्या मांड्या, पोटऱ्या, गुडघे जुळलेले.

३) श्वास सोडत सावकाश उभे रहा. पायांची स्थिती बदलू नका.

कालावधी : ५ ते ७ मिनीटे करा.

प्रकार २ ख)

१) दंडस्थितीतून टाचा वर उचलून चवड्यावर उभे राहा. दोन्ही हात बाजूने खांदयांच्या रेषेत सरळ वर तळवे जमिनीवर.

२) श्वास सोडून श्वास घेत गुडघे बाहेरच्या दिशेने घेऊन बसण्याचा प्रयत्न करा. नितंबाचा भाग टाचांना जुळवू नका.

३) या स्थितीत काही काळ स्थिर रहा.

४) श्वास सोडत चवड्यांवरच उभे राहत हात पूर्व स्थितीला घ्या.

कालावधी : ५ आवर्तने करा.

परिणाम : जंघा शक्ती विकासकाच्या नियमित अभ्यासाने मांड्यांच्या भागातील रक्तपुरवठा सुधारतो. मांड्या सुडौल पुष्ट होतात. शरीरातील रक्तप्रवाह सुधारतो, हात, पाय व कंबरेच्या स्नायूंची बळकटी वाढते. शरीरांतर्गत वातविकार दूर होण्यास मदत होते.

दक्षता : घोट्यांचे व गुडघ्यांचे विकार असणाऱ्यांनी झेपेल तेवढा ताण घेत, तोल सांभाळत अभ्यास करावा.



२.९ पादमूल शक्ती विकासक

भूमिका : या सूक्ष्म व्यायामाप्रकारामध्ये पायांच्या तळव्यांची कार्यक्षमता वाढते. म्हणून यास पादमूळ शक्ती विकासक म्हणतात.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती

प्रत्यक्ष कृती : क)

१) दंडस्थितीतून दोन्ही पायांच्या टाचा वर उचलून चवड्यावर उभे रहा. शरीर जास्तीत जास्त वर ताणून घ्या. व खाली आणा. चवडे व टाचा जुळलेल्या.

कालावधी : २०-२५ आवर्तने करा.

प्रत्यक्ष कृती : ख)

१) दंडास्थितीतून दोन्ही पायांच्या टाचावर उचलून चवड्यावर उभे रहा.

२) चवड्यावरच उभे राहून उंच उडी मारून चवड्यावर उभे रहा. या प्रक्रियेत प्रयत्न पूर्वक चवड्यावर संपूर्ण शरीराचा भार तोला. टाचा व चवडे जुळलेलेच ठेवा.

कालावधी : २५ आवर्तने करा.

परिणाम : याच्या अभ्यासाने पायाच्या पोटऱ्यांमधील रक्ताभिसरण सुधारते. त्या पुष्ट व सुडौल होतात. वीर्यवृद्धी होते. पोटातील वायू विकार नाहीसे होतात. पायांचे तळवे कार्यक्षम होतात.



३. आसने

३.१ दंड स्थितीतील आसने

३.१.१ अर्ध कटिचक्रासन

कमरेची अर्धचक्राकार (अर्धगोलाकार) अवस्थाया आसनात होणे अपेक्षित आहे.

पूर्वस्थिति: दंडस्थिति

आसन करण्याची विधि:

१) दोन्ही पाय जुळलेले ठेवावे किंवा तोलजात असल्यास, दोन्ही पायांमध्ये चार ते सहा इंच अंतर ठेवावे. दोन्ही पायांचे चवडे समांतर ठेवावे.

२) एक हात (डावा हात) श्वास घेत बाजूने वर उचलावा. तो हात कोपऱ्यात सरळ ठेवत, त्याचा दंड कानाला चिकटलेला ठेवावा. दुसरा हात खाली कमरे जवळ सरळ ठेवावा.

३) श्वास घ्यावा. श्वासस सोडत, कमरेतून उजवीकडे वाकावे. उजवीकडे वाकताना बाजूने वाकणे महत्त्वाचे आहे. समोर वाकू नये. समोर वाकल्यास, कमरेच्या बाजूच्या स्नायूंवर अपेक्षित ताण येणार नाही. या आसनाचे अपेक्षित परिणाम मिळणार नाही.

आसन सोडताना:

१) श्वास घेत, कमरेत सरळ व्हावे.

२) श्वास सोडत, सावकाश वर नेलेला डावा हात, खाली आणावा व पूर्व स्थिती म्हणजे दंड स्थितीत यावे.

याच पद्धतीने हे आसन, दुसऱ्या बाजूने म्हणजे उजवा हात वर उचलत, कमरेतून डावीकडे वाकत करावे.

आदर्शस्थिति: बाजूला वाकताना समोर न वाकणे, महत्त्वाचे आहे. दोन्ही पायांचे तळवे, पुर्णपणे जमिनीवर असणे महत्त्वाचे आहे. डोळे उघडे ठेवावे. वरचा हात कोपऱ्यात सरळ ठेवून, त्याचा दंड कानाला चिकटलेला ठेवावा. मानखालच्या दिशेने, जमिनीकडे वाकलेली ठेवावी.

परिणाम:

कमारेचे बाजूचे स्नायु, पाठीचा कणा व तेथील स्नायू यांवर लक्ष केंद्रित करावे. श्वसनाची योग्य जोड देत हालचाली कराव्यात. मान, खांदे, कंबर, पाठीचा कणा येथील स्नायू ताणल्या जातात. त्यांची कार्यक्षमता वाढते. पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढते. पोश्चर अलाइनमेंट सुधारते. शरीर हलके होते. शारीरिक-मानसिक ताण देखील कमी होतो. या आसनामुळे कमरेचे बाजूचे स्नायू, म्हणजे उजव्या व डाव्या बाजूचे स्नायू, अधिक कार्यक्षम, बळकट व लवचिक होतात. कमरेपासून ते वरच्या हातापर्यंत, संपूर्ण बाजूचे स्नायू कार्यक्षम होतात. तेथील रक्ताभिसरण सुधारते. तोल सांभाळण्याची क्षमता वृद्धिंगत होते.



दक्षता

पाठीचा कणा अधिक ताठर असल्यास हालचाली सावकाश कराव्यात. बाजूला वाकताना, कमरेतून समोर वाकू नये. दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवता, सरळ ठेवावे. कमरेचे विकार असल्यास हे आसन टाळावे किंवा कमरेतुन अधिक खाली न येता, चार ते सहा इंच, डाव्या तसेच उजव्या बाजूला वाकावे.

३.१.२ पादहस्तासन

दंड स्थिति कमरेत समोर वाकून हात पायाला लावण्याची प्रक्रिया या आसनात आहे, म्हणून याला पादहस्तासन म्हणतात.

पूर्व स्थिति : दंडस्थिति

आसन करण्याची विधि :

१) दोन्ही पायांमध्ये खान्द्यांइतके अंतर ठेवून हात बाजूला ठेवून उभे राहावे.

२) दोन्ही हात श्वास घेत वरच्या दिशेनी उचलावे.

३) श्वास सोडत कमरेतून समोर वाकावे.

४) श्वास पूर्ण सोडत, आणखी खाली वाकात, हात पायाला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा.
त्याच वेळेला कपाळ गुडघ्याला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा.

आसन सोडताना :

१) श्वास घेत कमरेत सरळ व्हावे.

२) श्वास सोडत दोन्ही हात बाजूने खाली आणत पूर्वस्थितित म्हणजे दंडस्थितीत यावे.

आदर्श स्थिति : पाठीचा कणा सरळ ठेवत, कमरेतुन खाली वाकलेले. दोन्ही हातांनी पायांना स्पर्श केलेला. कपाळ गुडघ्याला स्पर्श केलेले असावे. दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ असावे.

परिणाम : पोटावर दाब येतो, स्थिरता वाढवल्यास तो दाब अंतर इन्द्रियांपर्यंत पोहोचतो, व त्यांचे स्वास्थ्य सुधारते. पाठीचा कणा भरपूर ताणल्या जातो. त्याची लवचिकता वाढते. उंची वाढण्यास मदत होते. मेंदुकडे रक्तपूरवठा सुधारतो.

दक्षता : कमरेचा व पाठीच्या कण्याचा विकार असल्यास करू नये. उच्च रक्तदाब, हृदय विकार, मेंदुविकार असल्यास देखिल हे आसन करू नये.

कालावधि : सुरूवातीला १० ते १५ सेकंद. ८ ते १० दिवस सराव झाल्यावर ३० सेकंदपर्यंत स्थिर राहण्यास प्रयत्न करावे.



३.१.३ अर्ध चक्रासन

शरीराची अर्धचक्राकार अवस्था या आसनात होणे अपेक्षीत आहे.

पूर्वस्थिति : दंडस्थिति

आसन करण्याची विधि:

१) दोन्ही पायांमध्ये, खांद्यांइतके अंतर ठेवून, दोन्ही चवडे एकमेकांना समांतर ठेवून, दंड स्थितीत उभे राहावे.

२) दोन्ही हात कमरेवर, मागच्या बाजूला ठेवावे. हातांनी कमरेला आधार द्यावयाचा आहे.

३) श्वास घ्यावा. श्वास सोडत, सावकाश कमरेतून मागे, जमिनीकडे वाकावे.

आसन सोडताना:

१) श्वास घेत, कमरेत सरळ व्हावे.

२) श्वास सोडत, दोन्ही हात पूर्ववत, दंड स्थितीत आणावे.

आदर्शस्थिति : दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ, किंवा गुडघ्यात किंचित दुमडलेले, चवडे समांतर. दोन्ही पायांचे तळवे पूर्ण पणे जमिनीवर टेकलेले. पायांमध्ये खांदयांइतके अंतर. हातांनी कमरेला आधार दिलेला. कमरेतून मागे वाकून, शरीराची केलेली, अर्ध चक्राकार अवस्था!

परिणाम:

पाठीचा कणा लवचिक होण्यास मदत होते. कमरेचे काही विशिष्ट विकार याने बरे होतात. कमरेच्या व मांड्यांच्या स्नायुंची क्षमता वाढते. गुडघ्याच्या स्नायूंची देखील क्षमता वाढते. सतत पुढे वाकण्याची प्रक्रिया होत असल्याने, मागे वाकण्याची गरज असते. ही मागे वाकण्याची स्थिती, सहज रीत्या अर्धचक्रासनात घडते, म्हणून या आसनात कमरेला व पाठीच्या कण्याच्या शेवटच्या भागाला, तेथील स्नायूंना, सुखद ताण लाभतो व त्यांचे स्वास्थ्य सुधारते.

दक्षता:

स्लिपडिस्क व गुडघ्याचा अधिक गंभीर आजार, तसेच मानेचे विकार/वर्टिगो असल्यास, ठरावीक पूर्व चिकित्सा घेतल्या शिवाय, या आसनाचा अभ्यास करू नये.

कालावधी : सुरुवातीला पाच ते दहा सेकंद स्थिर राहून, सरावाने ३० सेकदांपर्यंत, पूर्ण स्थितीत स्थिर राहावे.



३.१.४ त्रिकोणासन

या आसनात शरीराची अवस्था त्रिकोणा सारखी दिसते, म्हणून त्रिकोणासन असे नाव आहे.

पूर्वस्थिती : दंड स्थिती

आसन करण्याची विधी:

१) डावा पाय उचलून जास्तीत जास्त डावीकडे ठेवणे

२) डाव्या पायाचा चवडा डावीकडे फिरवून घेणे

३) श्वास घ्या व् श्वास सोडत, डावा गुडघा वाकवून, डाव्या हाताचा तळवा डाव्या पायाच्या शेजारी पाठीमागे पुर्णपणे जमिनीवर ठेवणे.

४) उजवा हात वरच्या दिशेने गोलाकार फिरवत उजव्या कानावर दंड येइल, या स्थितित ठेवावा.

संथ श्वसन.

आसनस्थिती सोडताना:

१) श्वास घेत उजवा हात पूर्वस्थितीला आणावा

२) डावा गुडघा सरळ करून डावा हात पूर्वस्थितीला आणावा

३) डाव्या पायाचा चवडा सरळ करावा

४) डावा पाय जवळ आणून पूर्वस्थिती म्हणजे दंड स्थितीत यावे.

याच प्रमाणे उजव्या पायाने देखील हे करणे

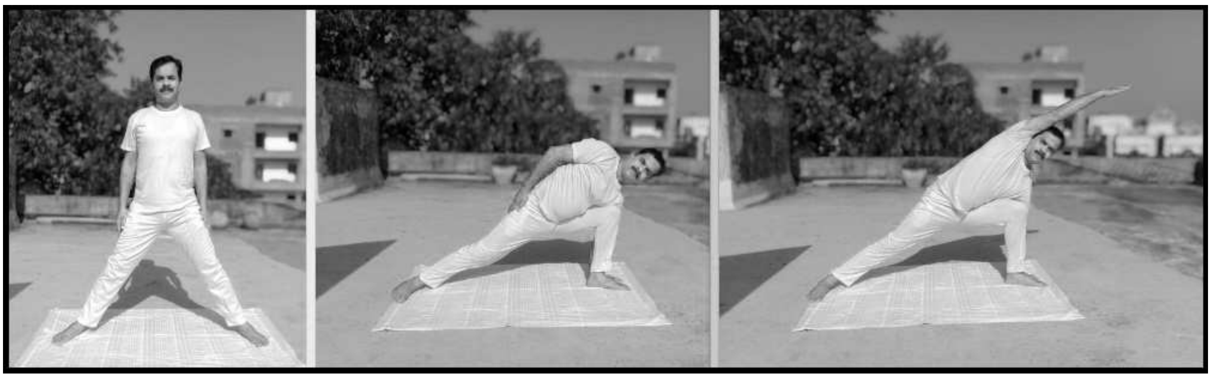
आदर्श स्थिती : उजवा हात, मध्य शरीर, उजवा पाय हे तीनही एका सरळ रेषेत असावे. डाव्या हाताचा तळवा पुर्णपणे जमिनीवर असावा. मान व कंबर न वाकविता सरळ ठेवावी. उजव्या हाताचा दंड कोपर्यात सरळ उजव्या कानाजवळ राहील असा ठेवावा. शरीराचा भार खालील हातावर तसेच पायावर विभागून घ्यावा.

शरीरांतर्गत परिणाम :

वाकलेल्या पायाच्या पोटऱ्या, मांड्या, गुडघ्याचे स्नायू आणि तसेच खाली टेकलेल्या हाताचे स्नायू यांवर चांगला परिणाम होतो.कमरेचा सांधा मजबूत होतो.नियमीत अभ्यासाने कंबर व् पोटावरील मेद कमी होते.

दक्षता : स्लिप डिस्क, कमरेचा इतर गंभीर आजार असल्यास हे आसन करू नए.

कालावधी : सुरुवातीला दहा ते पंधरा सेकंद. हळूहळू वाढवत एक मिनिटांपर्यंत स्थिर ठेवणे.



३.१.५ ताडासन

शरीराची अवस्था वृक्षाप्रमाणे वरच्या दिशेने ताणल्या सारखी होते म्हणून यास ताडासन म्हणतात.

आसन करावे कसे :

१) पायात साधारण दहा सेंटिमीटर एवढे अंतर ठेवून उभे रहावे. दोन्ही हात बाजूला ठेवावेत, शरीर स्थिर ठेवावे वजन दोन्ही पायांवर बरोबर विभागलेले असावे.

२) दोन्ही हात डोक्याच्या वर उचलावे. हातांची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफलेली आणि हातांचे तळवे वरच्या दिशेने छताकडे किंवा आकाशाकडे ठेवावे.

३) दोन्ही हात डोक्याच्या वर कोपऱ्यात सरळ ठेवावेत. दृष्टी आपल्या उंचीनुसार डोळ्यांच्या पातळीवर एका बिंदूवर समोर स्थिर ठेवावी. डोळे किंवा दृष्टी संपूर्ण आसनात असेपर्यंत या बिंदूवर स्थिर ठेवावी. श्वास घ्यावा आणि हात वर तणावे.छातीवरच्या दिशेने ताणलेली ठेवावी. संपूर्ण शरीर खालपासून वर पर्यंत वरच्या दिशेने ताणलेले ठेवावं. टाचा वर उचललेल्या असतील. तोल सांभाळत हे आसन करावे. श्वास थांबवून काहीवेळ या आसनात स्थिर राहावे. त्यानंतर संथ श्वसन करत स्थिर रहावे.

आसन सोडताना :

१) श्वास सोडत सावकाश दोन्ही टाचा खाली ठेवाव्यात

२) त्यानंतर दोन्ही हात खाली आणावे.



हे एक आवर्तन पूर्ण ! अशी आठ ते दहा आवर्तने करावीत.

हात वर उचलताना श्वास घ्यावा. शरीर वर ताणताना श्वास रोखून धरावा. श्वास सोडत आसन सोडावे. शरीरातील तारणावर लक्ष केंद्रित करावे. तोल सांभाळावा.

परिणाम :

या आसना मुळे शारीरिक व मानसिक तोल सांभाळला जातो. संपूर्ण पाठीचा कणा वर ताणला जातो. त्यामुळे पाठीच्या कण्यातील मज्जारज्जू देखील वर ताणला जातो. पाठीच्या कण्यातील नसनाड्या मोकळ्या होतात. स्नायू, लिगामेंट वर ताणल्या जातात, त्यामुळे हाडांची पण वाढ होते. म्हणुनच उंची वाढण्याकरता हे आसन उपयुक्त आहे.

विविध योगासने करताना शरीरातील स्नायूंवर निरनिराळे ताण येतात. आसन सोडल्यावर असं संपूर्ण ताण नाहीसे होत नाहीत. काही ताण शिल्लक राहतात व काही वेळाने तेथे रग लागून मग त्याची आपल्याला जाणीव होते. हे ताण ताडासन केल्याने निघून जातात. कारण या आसनात शरीरातील संपूर्ण स्नायू एकाच दिशेने म्हणजे वरच्या दिशेने ताणले जाऊन मग ते ढिले सोडले जातात. या प्रक्रियेत पूर्वीचे शिल्लक असलेले ताण निघून जातात. म्हणून हे आसन योगाभ्यासाच्या शेवटी केले जाते.

दक्षता :

टाचा वर उचलून शरीर ताणताना तोल सांभाळावा. त्यावेळेला डोळे उघडे ठेवावेत.

कालावधी : १५ से.

३.२ बैठक स्थितीतील आसने

३.२.१ पर्वतासन

पर्वत ज्याप्रमाणे खालच्या बाजूने विस्तारलेला आणि वरच्या बाजूने निमुळता असतो, अशी शरीराची अवस्था या आसनात होते, म्हणून याला पर्वतासन असे म्हणतात.

पूर्वस्थिती : बैठक स्थितीतील पद्मासन.

आसन करण्याची विधि :

१) पद्मासनघातल्यानंतर, दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोर उचलावे, त्यांची बोटे एकमेकात गुंफलेली असावी.

२) हातांची बोटे पंजाच्या बाहेरील बाजूस राहतील, बोटे एकमेकात गुंफलेल्या स्थितीत, हात डोक्यावर नेऊन, मनगटात फिरवून, हातांचे तळवे वरच्या दिशेला करून, संपूर्ण शरीर हातांच्या आधारानी वर ताणावे.

आसन स्थिती सोडताना :

१) शरीरातील ताण कमी करून, दोन्ही हात मनगटात फिरवून, पूर्ववत आणावीत.

२) दोन्ही हात गुडघ्यावर ज्ञान मुद्रेत ठेवावे.

आदर्श स्थिती : पद्मासन घातलेले. हाताच्या आधाराने संपूर्ण शरीर ऊर्ध्वदिशेने ताणलेले. हात, पाठ व पोट यांचे स्नायू जास्तीत जास्त वर ताणलेले.

कालावधी : सुरुवातीला १० ते १५ सेकंद स्थिर राहून, काही दिवसांनी सराव वाढवून एक मिनिट पर्यंत स्थीर रहावे.

परिणाम : हात, पाठ, पोट येथील स्नायू ताणल्या जातात. त्यांची कार्यक्षमता वाढते. पाठीच्या कण्याला ही सुखद ताण लाभतो. त्याची कार्यक्षमता वाढते.शरीरातील अधिकांश स्नायू व पेशी वरच्या दिशेने ताणले गेल्यामुळे, शिल्लक राहिलेले ताण या आसनात निघून जातात. म्हणून हे आसन योग अभ्यासानंतर शेवटी देखील केले जाऊ शकते.

दक्षता:विशेष दक्षता नाही. हात वर ताणताना झटका न देता हळूहळू ताण वाढवावे.



३.२.२ वक्रासन

३.२.२.१ वक्रासन (प्रकार–१)

पाठीच्या कण्याला विशिष्ट पीळ देण्याची प्रक्रिया, वक्र करण्याची प्रक्रिया, या आसनात आहे.म्हणून यास वक्रासन म्हणतात. विविध आसनांमध्ये पाठीच्या कण्याला मागेपुढे, बाजूला वाकवले जाते. परंतु या आसनाचे वैशिष्ट्य म्हणजे, पाठीच्या कण्याला कुठेही न वाकवता, तो सरळ ठेवून, त्याला पीळ देणे हे होय. अश्या पीळ देणाऱ्या आसनांमध्ये, वक्रासन हेएक सोपे आसन आहे.

आसन करण्याची विधि :

१) डावा पाय गुडघ्यात वाकवून, त्याची टाच उजव्या मांडीच्या शेजारी ठेवावी. तो पाय मांडी शेजारी उभा असेल, त्या पायाची मांडी व गुडघा छातीला टेकवून, जास्तीत जास्त आत ओढलेला ठेवावा.

२) डावा हात, उजव्या हातासमोर ठेवावा. दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांसमोर येतील.

३) दोन्ही हातांचे तळवे पुर्णपणे जमिनीवर टेकलेले ठेवावे. पूर्ण स्थिती घेताना खांदे उजव्या बाजूने मागे वळवावे व खान्द्यांच्या आधाराने पाठीच्या कण्याला देखील उजव्या बाजूने पीळ द्यावा व जास्तीत जास्त उजव्या बाजूला वळून, मागे बघण्याचा प्रयत्न करावा. मान देखील उजव्या दिशेने ताणुन, मागे वळवावी. संथ श्वसन सुरू ठेवावे.

आसन सोडताना :

१) प्रथम मान सरळ करावी.

२) डावा हात पूर्ववत आणावा.

३) डावा पाय सरळ करून, बैठक स्थितीत यावे.

याच पद्धतीने उजवा पाय उभा करून हे आसन करावे.

आदर्श स्थिती : गुडघ्यात दुमडून छातीवर, पोटाला चिकटून ठेवलेला पाय, जास्तीत जास्त आत आलेला असावा. त्याचा एक चांगला दाब पोटावर आलेला असावा. पाठीचा कणा पूर्णपणे सरळठेवून, मागच्या दिशेने पीळलेला असावा. जो पाया उभा आहे, त्याचा गुडघा छातीपासून दूर जाता कामा नये. पाठीच्या कण्याचे खालचे टोक व दोन्ही बैठका पुर्णपणे जमिनीवर स्थिर ठेवावे.

कालावधी : सुरुवातीला १० ते १५ सेकंद स्थिर राहून, काही दिवसांनी सराव वाढवून २ मिनिट पर्यंत स्थीर रहावे.

परिणाम : पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढते. दैनंदिन जीवनात न येणारा, असा विशिष्ट ताण, विशिष्ट पीळ बसल्यामुळे पाठीच्या कण्यावर येतो. पोटाला व कंबरेच्या स्नायूंना देखील चांगला ताण येतो. पाठीच्या कण्याला पीळ बसल्यामुळे त्यातून जाणाऱ्या मज्जारज्जूवरही चांगला ताण येतो व त्याची कार्यक्षमता वाढते. मज्जासंस्था अधिक कार्यक्षम होण्यास मदत होते.

दक्षता :

पाठीचा कणा ताठर असल्यास, ताण हळूहळू वाढवावे. एका मर्यादेपर्यंतच ताण निर्माण करावे. आसन सोडताना सावकाश सोडावे. पाठीच्या कण्याचे गंभीर आजार असलेल्यांनी तज्ञांच्या सल्लयानेच या आसनाचा अभ्यास करावा.



३.२.२.२ वक्रासन (प्रकार–२)

प्रकार १ ची हीप्रगत अवस्था होय.

आसन करण्याची विधि :

१) डावा पाय गुडघ्यात दुमडून, पूर्वीप्रमाणे मांडी जवळ ठेवावा.

२) उजव्या हाताने, डाव्या पायाला रेटा देत, तो हात डाव्या हाता जवळ ठेवावा. दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांच्या विरुद्ध दिशेने येतील, अशी ठेवावीत. मनगट एकमेकांसमोर असतील. दोन्ही हातांमध्ये एक ते दीड फूट अंतर ठेवावे.

३) उजव्या दंडाच्या आधाराने, डाव्या पायाला रेटा देत, खांदा पाठ मान डावीकडे वळवून घ्यावि.

४) दृष्टी देखील मागे वळवून स्थिर ठेवावी.

आसन सोडताना :

१) मान सरळ करावी.

२) उजवा हात पुर्ववत आणावा.

३) डाव्या हाताचा पंजा सरळ करावा.

४) डावा पाय सरळ करून, बैठक स्थितीत यावे.

दुसर्या बाजूने, म्हणजे उजव्या पायाने देखील, परत हे आसन करावे.

आदर्श स्थिती :

गुडघ्यात दुमडलेला पाय, जो उभा आहे, त्याचाछाती आणि पोटावर जास्तीत जास्त दाब निर्माण करावा. हाताने पायाला पोटावर दाबण्याचा प्रयत्न करावा. रेटा देण्याचा प्रयत्न करावा. पाठीचा कणा सरळ ठेवून मागे पीळ देण्याचा प्रयत्न करावा. कंबर, पोट थोड्या प्रमाणात मागे ताणलेले वळवून, ताणलेला पाठीचा कणा, पाठीच्या कण्याचा वरचा भाग, खांदा, मान जास्तीत जास्त मागे पिळलेली, वळवलेली ठेवावी.

परिणाम : प्रकार १ प्रमाणेच, अधिक प्रमाणात लाभ मिळतात.

दक्षता : प्रकार १ प्रमाणेच



३.२.३ शशांकासन

आसन करण्याची विधि :

१) वज्रासनात बसावे. हात गुडघ्याजवळ मांड्यांवर ठेवलेले असावेत. पाठीचा कणा ताठ सरळ ठेवावा. श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने वर उचलावे. डोक्याच्या वर हात सरळ ठेवून, दोन्ही हातांमध्ये खांद्या इतके अंतर असावे.

२) श्वास सोडताना कमरेतून समोर, पुढे वाकावे. पाठीतून वाकू नये. हात आणि डोके सरळ ठेवावे.हात आणि कपाळ गुडघ्या समोर, जमिनीला स्पर्श केलेले असावे.

३) शक्य असल्यास हात आणि कपाळ एकाच वेळेला जमिनीला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा. हात कोपरात वाकवून स्वस्थ ठेवावे. काही सेकंद व्यवस्थित संथ श्वसन करत थांबण्याचा, स्थिर राहण्याचा प्रयत्न करावा.

आसन सोडताना :

१) श्वास घेत दोन्ही हात समोरून वर उचलावे. त्याचवेळेला कमरेत देखील सरळ व्हावे. हात, डोके, कंबर सरळ रेषेत ठेवावे.

२) श्वास सोडत दोन्ही हात बाजूने खाली आणत, त्यानंतर ते हात गुडघ्याजवळ मांडीवर ठेवावे. हे एक आवर्तन पूर्ण झाले.

कालावधी :

सुरुवातीला दहा ते पंधरा सेकंद. त्यानंतर तीन मिनिटांपर्यंत अभ्यास होऊ शकतो.

आदर्श स्थिती :

वज्रासन घातलेले. बैठकीचा भाग चवडयाच्या खळगीत/ चवडया वर ठेवलेला. पाठीचा कणा जमिनीला समांतर. कपाळ व कोपरापासून हात गुडघ्या समोर जमिनीला स्पर्श केलेला असावा.

परिणाम :

पाठीचा कणा, त्यातील एकेक मणका ताणल्या जातो. मणक्यांामधील डिस्कवर आलेला अनावश्यक दाब कमी होतो. स्लिप डिस्क, कॉम्प्रेशन, नस दबणे यांसारख्या कमरेच्या विकारांवर उपयुक्त. कमरेचे स्नायू कार्यक्षम व लवचिक होतात. सायटिका, बध्दकोष्ठता या विकारांवर उपयुक्त असे हे आसन आहे.

दक्षता :

स्लिप डिस्क आजार असल्यास तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. उच्च रक्तदाब, वर्टिगोअसणाऱ्यांनी हे आसन करू नये.



३.२.४ जानुशिरासन

कमरेतुन समोर वाकून, जानूला म्हणजे गुडघ्याला कपाळ लावण्याची क्रिया या आसनात आहे, म्हणून याला जानुशिरासन असे म्हणतात.

आसन करण्याची विधी :

१) बैठक स्थितीमध्ये दोन्ही पाय सरळ करून बसावे.

२) डावा पाय गुडघ्यात दुमडलेला ठेवावा. त्या पायाचा तळवा उजव्या मांडीला चिकटलेला ठेवावा.

३) सुरुवातीला उजवा पाय गुडघ्यात सरळ ठेवावा. लांब श्वास घ्यावा, श्वास सोडत समोर वाकावे.

४)दोन्ही हातांनी उजव्या पायाचा आंगठाधरावा, व पाठीचा कणा जमिनीला समांतर ठेवत, कपाळ गुडघ्याला लावण्याचा प्रयत्न करावा. संथ श्वसन करावे.

आसन सोड़तान्ना : श्वास घेत कमरेत सरळ व्हावे. दोन्ही हात पूर्वस्थितीत, म्हणजे कमरे जवळ ठेवावे. डावा पाय गुडघ्यात सरळ करून, बैठक स्थितीत यावे.

परिणाम :

या आसनामुळे पाठीचा कणा मजबूत होतो. त्याची लवचिकता वाढते. पूर्ण पश्चिमोत्तानासन या आसनासाठी शरीर सिद्ध होते.गुद्द्वार, मूत्रद्वार (जननेंद्रियांच्या) भागात रक्तप्रवाह सुधारतो. पोटावर दाब आल्यामुळे, पचनेद्रियांचे स्वास्थ्य सुधारते. मांड्यांच्या स्नायूंवर चांगला ताण आल्यामुळे, त्यांची लवचिकता वाढते. पचनसंस्था व इंडोक्राइन संस्था यांवरही या आसनाचाचांगला परिणाम होतो.

दक्षता :

पाठीच्या कण्याचे विकार व कमरेचे विकार असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये. उच्चरक्तदाब, हृदय विकार असणाऱ्यांनी देखील हे आसन करू नये.

कालावधी :

सुरुवातीला दहा ते पंधरा सेकंद स्थिर राहावे. हळूहळू कालावधी वाढवत, एक मिनिटांपर्यंत स्थिर राहावे.एक मिनिटांपर्यंत स्थिर राहण्याकरता, कमीत कमी दोन आठवडे या आसनाचाअभ्यास करावा. त्यानंतरच एक मिनिट पुर्ण स्थिर रहावे. सुरुवातीलाच कालावधी वाढवू नये. कालावधी हळूहळू वाढवावा.

दक्षता :

आम्लपित्ताचा त्रास असणाऱ्यांनी, अधिक उष्णतेचा त्रास असणाऱ्यांनी हा प्राणायाम करू नये. उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, डोकेदुखी असणाऱ्यांनी देखील हा प्राणायाम करू नये.

कालावधी :

सुरुवातीला पूरक- रेचक, दोन सेकंद ते चार सेकंद या प्रमाणात करावे. हळूहळू कालावधी वाढवत, हे प्रमाण ४: ८ किंव्हा ५: १०पर्यंत वाढवता येईल.



३.३ विपरीत शयनस्थितीतील आसने

३.३.१ भुजंगासन (सरलहस्त)

भुमिका :
भुजंगचा अर्थ साप असा होतो. ज्याप्रमाणे साप कोणत्याही आधाराशिवाय कणा उभा करतो. त्याप्रमाणे मनुष्याच्या पाठीच्या कण्याची अवस्था या स्थितीमध्ये अपेक्षित आहे. म्हणुनच या आसनाला भुजंगासन असे संबोधिले आहे.
आसनस्थितीघेणे–
१) दोन्ही हातांचे तळवे छाती शेजारी ठेवा, हाताची कोपरे आकाशाच्या दिशेला आणि बोटंपुढच्या दिशेने ठेवावी. या अवस्थेत श्वास सोडा.
२) हळुवारपणे श्वास घेत कपाळ व हनुवटीवर उचला, मान मागच्या बाजुला वाकवा. त्यानंतर अतिशय सावकाश पध्दतीने खांदे आणि छाती हात सरळ होईपर्यंत वर उचला. पाठीच्या एक एक मणक्याला ताण देउन आसन स्थिर ठेवा. श्वसन संथ सुरु असु द्या.
आसन स्थिती सोडणे –
१) श्वास घ्या आणि श्वास सोडत सावकाश पणे पोट, छाती, हनुवटी जमिनीवर टेकवा.
२) दोन्ही हात मागे कमरे शेजारी नेत विपरित शयन स्थितीची अवस्था घ्या.

आसन स्थिती :
या अवस्थेत शरीराचा भार हातांवर येत असल्याने हळुहळु प्रयत्न पूर्वक तो भार पाठीच्या कण्यावर घेणे अपेक्षित आहे. आसन स्थिती पूर्ण केल्यावर हात सरळ ठेउन कमर शक्यतो खाली दाबुन छाती पुढे ढकलावी. पाठीच्या कण्याला जास्तीत जास्त वाक देउन अर्धवर्तुळाकार करुन श्वसन संथ ठेवा.

कालावधी :
सुरुवातीला ५ ते १० सें. आसन स्थिर ठेउन साधारण ३ आवृत्त्या करण्याचा प्रयत्न करा. सरावाने आसनात स्थिरतायायला लागली की आवृत्ती कमी करुन आसनाचा कालावधी १ मि. ते ५ मि. पर्यंत वाढवावा.

शरीरांतर्गत परिणाम :
या आसनात मागे वाकण्याची हालचाल प्रयत्न पूर्वक केली जाते. पाठीच्या कण्याचे स्नायु आकुंचन प्रसरण पावतात व त्यामुळे कणालवचिक बनतो. पोटाचे स्नायु ताणले गेल्याने त्याचा फायदा पचनेंद्रियावर होतो.

पाठीच्या कण्यातील स्नायु मधील रक्ताभिसरण सुधारते व ते अधिक कार्य क्षम होतात. पाठ दुखीच्या काही विकारांवर हे आसन उपयुक्त ठरते.

विशेष दक्षता :
पाठीच्या कण्याचे विकार, हार्निया, आतड्यांचा क्षय रोग, आंत्रव्रण या सारखे पोटाचे विकार असणाऱ्यांनी हे आसन करु नये. ताठर कणा असणाऱ्यांनी सावकाशीने आसन करावे.



३.३.२ अर्ध शलभासन

शलभ म्हणजे टोळ. या आसनात शरीराची स्थिती ही टोळ प्रमाणे दिसते म्हणून याला शलभासन असे म्हणतात. पोटावर झोपून दोन्ही पाय वर उचलून स्थिर ठेवणे म्हणजेच शलभासन. दोन्ही पाय एकदम वर उचलायला जमत नसेल तर अर्ध शलभासन केले जाते परंतु या अर्ध शलभासनाचा उल्लेख कोणत्याही ग्रंथात नाही.पूर्ण शलभासनाची पहिली पायरी म्हणून अर्ध शलभासन याचा अभ्यास आपण करणार आहोत.

अर्ध शलभासन :

क्रिया :

पूर्वस्थिती – विपरीत स्थिती

आसनस्थिती घेणे :

१) श्वास सोडा श्वास घेत घेत डावा पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून हळूहळू वर उचला पायाचे चवडे मागच्या दिशेला ताणुन श्वसन संथ असू द्या.

आसन स्थिती सोडणे :

१) श्वास घ्यायचा आणि श्वास सोडत संथपणे डावा पाय खाली आणून जमिनीवर टेकवा. पुन्हा विपरीत स्थितीमध्ये या.

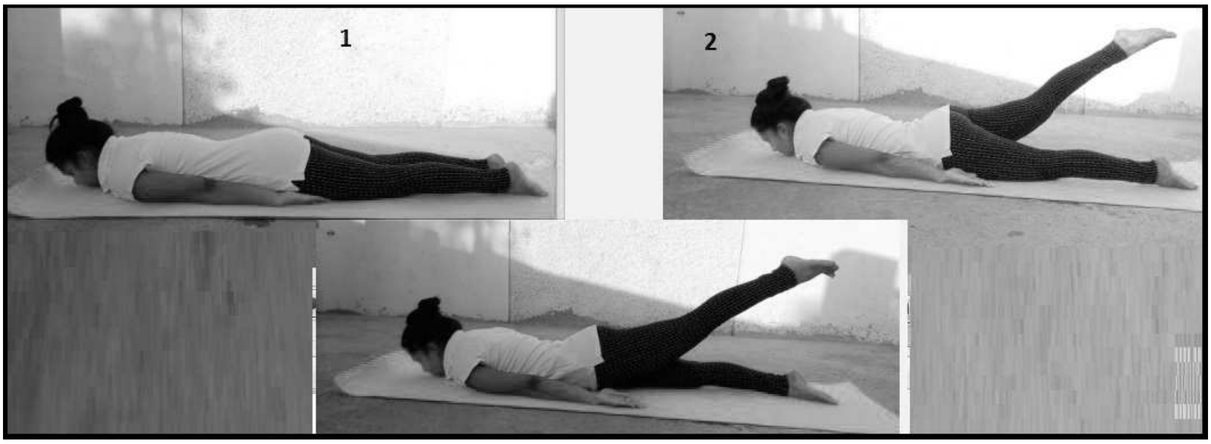
याच पद्धतीने उजव्या पायाने देखील अर्ध शलभासन पूर्ण करायचे.

आसनस्थिती :

अर्ध शलभासनात एक पाय वर घेतो त्यावेळी तो पाय सरळ ठेवण्याकडे लक्ष असायला हवे तरच अपेक्षित असा ताण शरीराला येणार आहे. हीच या आसनाची आदर्श अवस्था आहे. हनुवटी जमिनीवर टेकलेली असावी कमरेपासून वर शरीर शिथिल असावं फक्त मांडी आणि पोटाचे स्नायू ताणलेल्या अवस्थेत असतील. सुरुवातीला हाताच्या आधारे पाय वर उचलला तरी चालणार आहे.याप्रमाणे आसन केल्यास या आसनाचे अपेक्षित फायदे अनुभवायला येतील.

कालावधी :

नवीन अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्याला हे आसन टिकवून ठेवणे कठीण असते पण सहज शक्य होईल तितक्या वेळ स्थिर ठेवून अशा आवृत्त्या कराव्यात म्हणजे हळूहळू आसनाचा कालावधी तीस सेकंदांपर्यंत स्थिर ठेवता येईल.चांगल्या सरावानंतर या आसनाचा कालावधी एक मिनिटापर्यंत वाढविण्यास हरकत नाही.



३.३.३ शलभासन (पूर्ण)

या आसनात अर्ध शलभासन याप्रमाणेच क्रिया करायची आहे. फक्त येथे एक पाय न उचलता एकाच वेळी दोन्ही पाय उचलावे व त्याच पद्धतीने सावकाश दोन्ही पाय जमिनीवर आणावे.

आसनस्थिती :

वर उचललेले दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून चवडे मागच्या दिशेने ताणावे. शक्य होईल तितके पाय वर उचलावे. मांड्यांचे व पोटाचे स्नायू वगळता बाकी सर्व स्नायू शिथिल ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

कालावधी :

पूर्ण शलभासन हे अधिक कठीण व ताण देणारे आसन असल्याने कमीत कमी पंधरा सेकंद जरी ठेवलेत तरी या आसनाचे सगळे फायदे मिळतात.

शरीरांतर्गत परिणाम :

या आसनातील ताण प्रामुख्याने पाठीच्या कण्यातील शेवटचे काही मणके, ओटीपोटाचे स्नायू, मांड्यांचे स्नायू यांवर येऊन तेथील रक्ताभिसरण वाढते.

दक्षता :

पाठीच्या कण्याचे विकार, हार्निया, अल्सर या प्रकारचे काही विकार असतील त्यांनी या आसनाचा अभ्यास करू नये. कुठलाही झटका न देता सहज जमेल त्या पद्धतीने हे आसन करावे.



३.३.४ नौकासन

भूमिका :

या आसनाची स्थिती साधारण नावे प्रमाणे असते म्हणून या आसनाला नौकासन असे म्हटले जाते.

कृती :

आसनस्थिती घेणे :

पूर्वस्थिती – विपरीत शयन स्थिती

विपरीत शयन स्थितीमध्ये दोन्ही हात डोक्याच्या पलीकडे न्यायचे दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांना जोडून नमस्कार स्थिती घ्या. कपाळ जमिनीवर टेकवा आणि श्वास सोडा. श्वास घेताना सावकाशपणे दोन्ही हात ,मान आणि मागच्या बाजूने सावकाशपणे. मांडयांपासून पाय वर उचलावे या अवस्थेत स्थिर राहून श्वसन संथ सुरू ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे :

श्वास घ्या आणि श्वास सोडताना हळुवारपणे खांदे हात व पाय जमिनीवर टेकवा ,कपाळ जमिनीवर टेकलेले ठेवा. दोन्ही हात पूर्वीप्रमाणे मागे आणून हनुवटी जमिनीवर टेकवा आणि विपरीत शयन स्थितीची अवस्था घ्या.

आसनस्थिती :

या आसनात मांड्या व छाती धनुरासन याप्रमाणेच वर उचलून शरीराचा भार पोटावर द्यावा हे करत असताना हातांचे तळवे पुढच्या दिशेने ताणून घेऊन वर उचललेले हवे त्याचप्रमाणे पायांचे गुडघे चवडे एकमेकांना जोडलेले ठेवून ते मागच्या बाजूने ताणून उचललेले असायला हवे. सुरुवातीला शरीर उचलून धरणे शक्य नसल्याने हळूहळू सरावाने ही स्थिती जमणार आहे.

कालावधी :

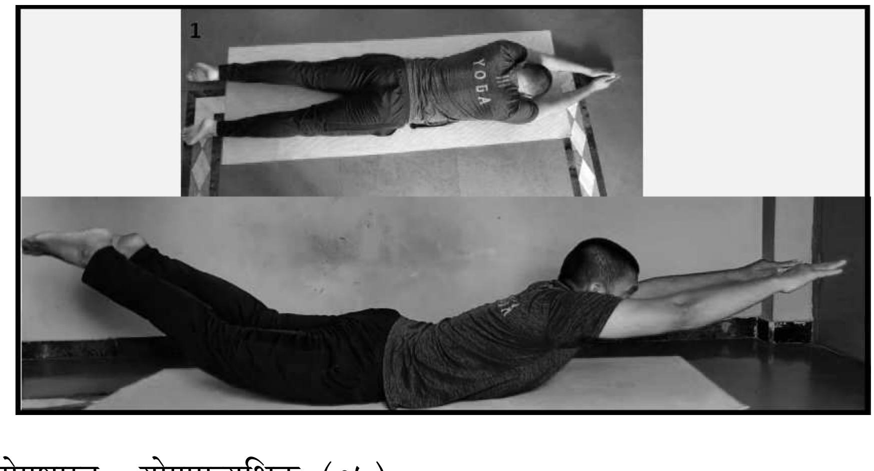
तुलनात्मक दृष्टीने पाहिले तर हे आसन थोडे अवघड आहे, त्यामुळे सुरुवातीला तीन ते पाच सेकंद पर्यंत आसन स्थिर ठेवून २ ते ३ आवृत्त्या कराव्यात नंतर सरावाने आवृत्त्या कमी करून स्थिरतेचा कालावधी एक ते दोन मिनिटांवर आणावा.

शरीरांतर्गत परिणाम :

या आसनात हात खांदे मांड्या व पाय स्वतंत्रपणे वर उचलले जातात त्यामुळे ते कमी उचलले गेले तरी ताण जास्त येतो आणि हा ताण आंतरेंद्रिये पर्यंत पोहोचतो व त्यांची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते पाठीच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढवण्यास व पचनाच्या तक्रारींवर हे आसन अधिक उपयुक्त ठरते.

विशेष दक्षता :

पाठीच्या कण्याचे विकार, हार्निया, आतड्यांचा क्षयरोग यासारखे पोटाचे विकार असणाऱ्यांनी या आसनाचा अभ्यास करू नये त्याचप्रमाणे या आसनात शरीराचा सर्व भार पोटावर येत असल्याने या ताणाचा त्रास होणार नाही याची काळजी घेऊनच सराव केला पाहिजे.



३.४ शयन स्थितीतील आसने

३.४.१ विपरीत करणी

भूमिका : विपरीत म्हणजे उलटे आणि करणी म्हणजे करणे तर विपरीत करणी चा अर्थ शरीराला उलटे करणे असा होतो. हठप्रदिपिका मध्ये विपरीत करणी याला आसन न मानता मुद्रा म्हणून तिचे वर्णन केले आहे पण येथे आसान म्हणूनच आपण विपरीत करणी ला पाहणार आहोत.

कृती :

आसनस्थिती घेणे :

पूर्वस्थिती शयन स्थिती :

१) श्वास घेत घेत दोन्ही पाय जमिनीशी ९० अंशाचा कोण होईपर्यंत संथ गतीने वर उचला.

२) सावकाश श्वास सोडत सोडत कंबर वर उचला व दोन्ही पाय डोक्याच्या पलीकडे न्या.

३) श्वास घेत दोन्ही हातांनी कमरेला आधार देऊन दोन्ही पाय सरळ जमिनीशी लंब अवस्थेत आणा, पायाचे चवडे वर ताणून दृष्टी पायाच्या अंगठ्याकडे स्थिर ठेवा आणि संथ श्वसन चालू ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे :

१) श्वास घ्या आणि श्वास सोडत हळूहळू दोन्ही पाय पुन्हा डोक्याच्या पलीकडे खालच्या बाजूला घ्या

२) तोल सांभाळून दोन्ही हात सावकाश जमिनीवर टेकवा श्वास घेत घेत सावकाश कमर जमिनीवर टेकवा पाय ९० अंशात आणा.

३) श्वास सोडताना दोन्ही पाय सावकाश खाली आणून अलगद जमिनीवर टेकवा आणि शयन स्थितीत या.

आसनस्थिती : दोन्ही हात कोपरापर्यंत पूर्णपणे जमिनीवर टेकलेले ठेवून कोपरापासून च्या पुढच्या हातांनी कमरेला आधार द्या. मनगटापासून कोपरापर्यंत हात सरळ ठेवा पायाचे चवडे वरच्या बाजूला ताणुन ठेवा नजर पायाच्या अंगठ्याकडे स्थिर ठेवा या आसनात पाठ तिरकी आणि मान मोकळी राहते. सुरुवातीला पाय सरळ ठेवून तोल राहत नसेल तर कमरेत वाकून पाय किंचीत मागे नेऊन डोक्याच्या दिशेने खाली आणा काही दिवसांनी सरावानंतर हळू हळू पाय सरळ होऊन आदर्श अवस्था साध्य होऊ शकेल.

कालावधी : सुरुवातीला हे आसन जमणे थोडे अवघड आहे पण थोडे अधिक प्रयत्न केले की हे आसन जमू शकेल. कमर उचलली जात नसेल तर दुसऱ्यांच्या मदतीने थोडी उचलण्याचा प्रयत्न केला तरी चालेल. एकदा हे असं नीट करता येऊ लागले की दोन-तीन मिनिटापर्यंत हे आसन स्थिर ठेवता आले पाहिजे म्हणजे याचे फायदे मिळतात सरावानंतर या असणाचा कालावधी सहा मिनिटापर्यंत देखील वाढवू शकतो.

शरीरांतर्गत परिणाम : या आसनात शरीराची विरुद्ध अवस्था असल्याने शरीर सर्व अवयवांमधील अशुद्ध रक्त ह्रदयाकडे वाहण्यास गुरुत्वाकर्षणामुळे मदत होते.

पाय रुदया पासून अधिक उंच गेल्याने तेथे शुद्ध रक्ताचा पुरवठा करण्यास थोडा जास्त ताण येतो म्हणून पायातील स्नायू ढिले सोडून हा ताण कमी केल्याने ह्रदयावरचा ताण कमी होईल.

विशेष दक्षता ह्रदयविकार व रक्तदाब असणाऱ्यांनी या आसनाचा अभ्यास करू नये सामान्यतः निरोगी व्यक्तींनी देखील झेपेल इतकाच वेळपर्यंत याचा अभ्यास करावा.



३.४.२ पवनमुक्तासन

भूमिका :

अपान वायूच्या मार्गात अडकून पडलेल्या वायूची मुक्तता होण्यास या आसनाचा उपयोग होतो म्हणून याला पवनमुक्तासन असे म्हटले जाते.

कृती :

आसनस्थिती घेणे :

पूर्वस्थिती शयन स्थिती

१) श्वास घेत दोन्ही पाय ९० अंशात वर उचला.

२) दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून त्यांची घडी करून पोटावर ठेवा.

३) दोन्ही पायांचे गुडघे व चवडे एकमेकांना जुळवून ठेवा दोन्ही हातांनी पायांना घट्ट पकडून पोट दाबून ठेवा.

४) मान व डोके वर उचला आणि हनुवटी २ गुडघ्यांच्या मध्ये दाबून बसवा श्वसन संथ ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे :

१) मान सरळ करून हळूहळू डोके जमिनीवर टेकवा

२) हातांनी पाय सोडून हात सावकाश पूर्वस्थितीत आणा

३) श्वास सोडून पाय सावकाश खाली आणून जमिनीवर टेकवा व शयन स्थितीच्या अवस्थेत या.

आसन स्थिती :

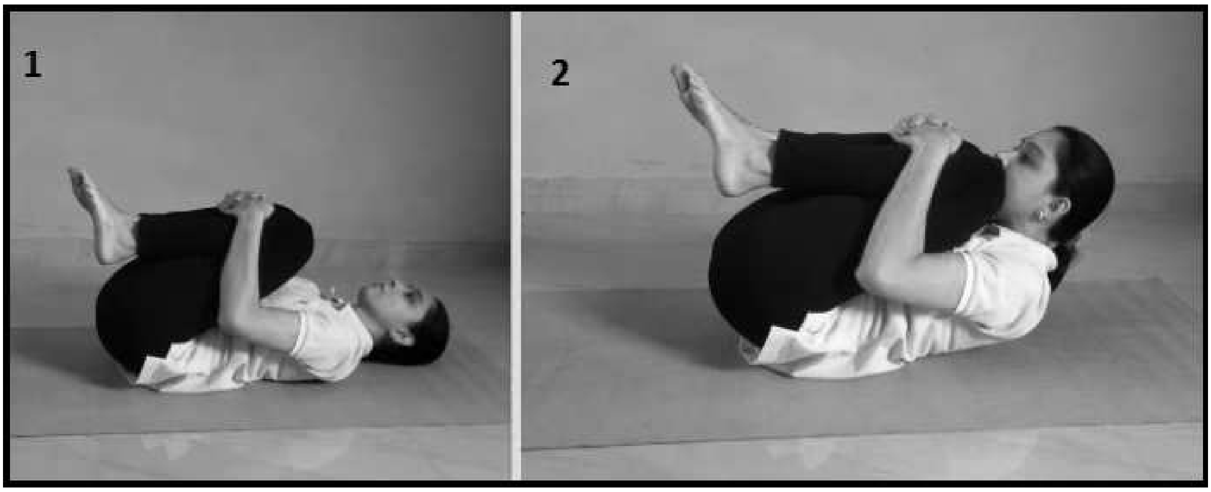
या आसनात पायांच्या मांडयांमुळे पोट व छातीवर दाब येणे अपेक्षित आहे. कालावधी कमीत कमी एक मिनीटभर हे आसन स्थिर ठेवा सरावाने स्थिरतेचा कालावधी वाढवता येईल.

शरीरांतर्गत परिणाम :

पोटावर दाब निर्माण झाल्याने मोठ्या आतड्यातील वायू गुदद्वाराच्या मार्गाने बाहेर पडतो यामुळे पचनक्रिया सुधारते आणि शौचाला साफ होते.

विशेष दक्षता :

पोटातील शस्त्रक्रिया हर्निया व अन्य अपचनाचे विकार ,मूळव्याध अशा प्रकारचे त्रास असणाऱ्यांनी या आसनाचा अभ्यास करू नये गर्भवती महिलांनी या आसनाचा अभ्यास कटाक्षाने टाळावा.



३.४.३ उत्तान वक्रासन

दोन्ही पाय उचलून कमरेला वळवण्याची म्हणजेच वक्र करण्याची प्रक्रिया या आसनात आहे.

पूर्वस्थिति : शयनस्थिति

आसन करण्याची विधी :

१) दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडून जवळ आणावे.

२) दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत आणत, हातांचे तळवे जमिनीकडे ठेवावेत.

३) दोन्ही पाय कमरेतून डावीकडे व उजवीकडे वळवावे.

आसन सोडताना :

१) दान्ही पाय कमरेत सरळ ठेवावे.

२) दोन्ही हात पूर्ववत म्हणजे कमरेजवळ आणावेत.

३) दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ करत शयनस्थितीमध्ये यावे.

आदर्श स्थिती :

दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडलेले व कमरेतून डावीकडे व उजवीकडे वळवलेले. दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत सरळ हातांचे तळवे जमिनीकडे. दोन्ही पाय ज्या दिशेला आहेत त्याच्या विरूद्ध दिशेला मान वळवलेली ठेवावी. म्हणजे दोन्ही पाय जर उजवीकडे असतील तर मान डावीकउे वळवलेली ठेवावी.

परिणाम :

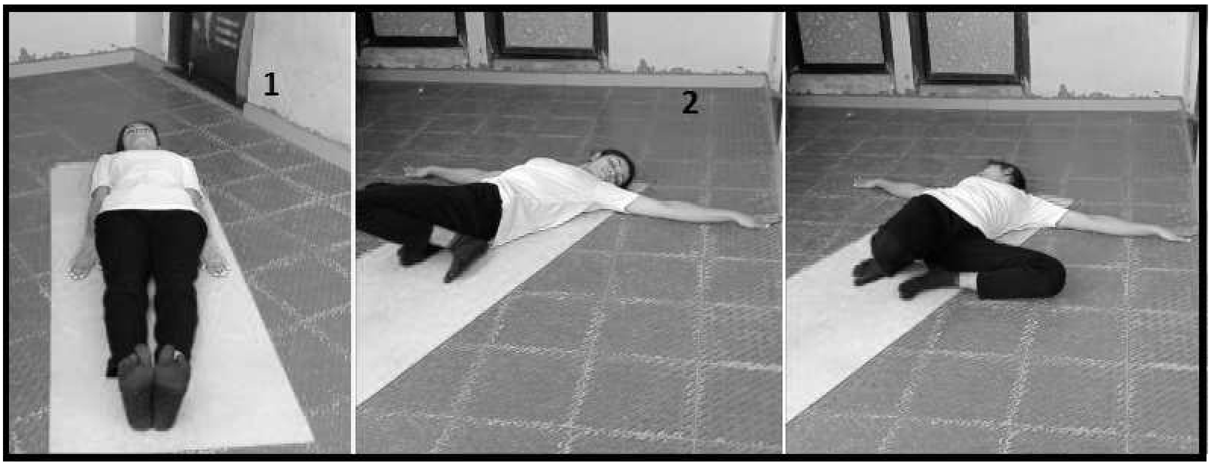
पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढते. कमरेचा भाग, लम्बर रिजन येथील ताण नाहीसा होतो. थकवा नाहीसा होतो. कमरेला अतिशय सुखकारक अशी हालचाल या आसनात होते. कमरेच्या विकारांवर अतिशय उपयुक्त असे हे आसन आहे. पाठीच्या कण्याला सुखकारक असे ताण देणारे हे आसन आहे.

दक्षता :

कमरेचा अधिक त्रास असल्यास, तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. कमरेचा अधिक त्रास असल्यास पाय डावीकडे/ उजवीकडे हलवताना, सावकाश हालचाल करावी. पायांचे तळवे जमिनीलगतच ठेवावे. जमिनीपासून वर उचलू नये.

कालावधी :

सुरूवातीला पाच ते दहा सेकंद ऐकाच स्थितीत स्थिर राहावे. हळूहळू स्थिरता वाढवत तीस सेकंदांपर्यंत स्थिर राहता येईल.



३.४.४ सेतुबंधासन

पूर्वस्थिती : शयनस्थिती

सेतु सारखी, पुल बांधल्यासारखी आकृती यात शरीराची होते, म्हणून याला सेतुबंधासन म्हणतात.

आसन घेताना :

१) दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडत जवळ आणावे.

२) दोन्ही हातांची डोक्याच्या मागे स्वस्तिक घडी करावी. हातांचे कोपर जमिनीला लागलेले ठेवावे.

३) श्वास सोडावा, श्वास घेत हात व पाय यांच्या आधाराने जमिनीला रेटा द्यावा व कंबर वर उचलण्याचा प्रयत्न करावा.

आसन सोडताना :

१) श्वास सोडत सावकाश कमरेचा भाग खाली ठेवावा.

२) दोन्ही हातांची स्वस्तिक घडी सोडत, हात पुर्ववत कमरे जवळ आणावे.

३) दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ करत, पूर्वस्थिती म्हणजे शयन स्थितीमध्ये यावे.

आदर्श स्थिती :

दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडलेले. पायांमध्ये एक फूटाचे अंतर. हातांची डोक्याच्या मागे स्वस्तिक घडी. कमरेचा भाग वर उचलेला असावा.

परिणाम :

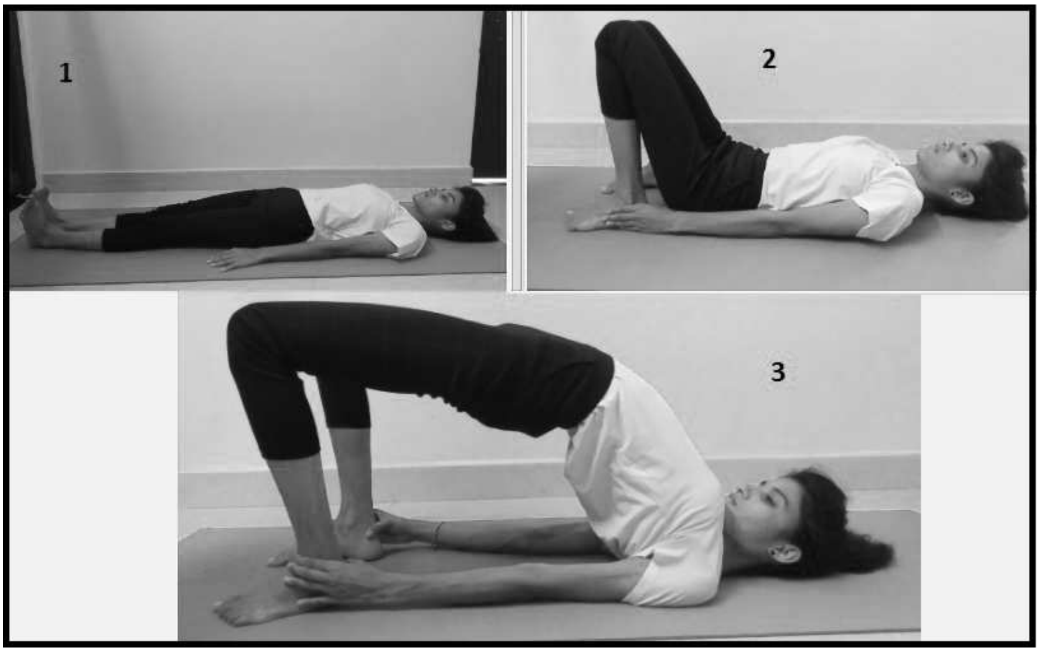
पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढते. पाठीच्या कण्याच्या मणक्यांमध्ये गैप आलेली असल्यास, हे आसन अतिशय उपयुक्त आहे. कमरेचे व पाठीच्या करठ्याचे विकार नाहीसे होतात.

दक्षता :

कमरेमध्ये नस दबलेली असल्यास, हे आसन करू नये. त्याकरता तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. उच्च रक्तदाब, हृदयविकार असणाऱ्यांनी हे आसन करताना तज्ञांने मार्गदर्शन घ्यावे. अधिक ताण न घेता सावकाश हे आसन करावे.

कालावधी :

सुरूवातीला पाच ते दहा सेकंद स्थिर राहून हळूहळू कालावधी वाढवत, सात ते साठ दिवसांच्या सरावानंतर, ३० सेकंदांपर्यंत स्थिर राहण्याचा प्रयत्न करावा.



३.५ विश्रांतीदायक आसने

३.५.१ शवासन

भूमिका : या आसनात शरीराची अवस्था शवा प्रमाणे स्थिर व हालचाल रहित असते यामुळे याला शवासन असे नाव प्राप्त झाले आहे .हे आसन प्रामुख्याने विश्रांतीसाठी केले जाते.

कृती :

आसनस्थिती घेणे : पूर्वस्थिती शयन स्थिती

१) दोन्ही पाय एकमेकांपासून सव्वा ते दीड फुटाच्या अंतरावर ठेवा. टाचा आतील बाजूस व चवडे बाहेरील बाजूस करून ढिले सोडा.

२) दोन्ही हात शरीरापासून तीन ते चार इंच लांब ठेवा हातांची अवस्था लहान बाळांच्या हातांप्रमाणे अर्धोन्मीलित अवस्थेत ठेवा.

३) मान सोयीस्कर अशा दिशेला वळवून ढिली सोडा. श्वसन मंदपणे चालू ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे : या आसनात शरीर संपूर्णपणे शिथिल झाल्यामुळे एकदम हे आसन सोडणे चुकीचे ठरेल त्यासाठी टप्प्याटप्प्याने हे आसन सोडणे योग्य.

१) सावकाश डोळे उघडा मान सरळ करा

२) दोन्ही हात शरीरा शेजारी आणून ठेवा

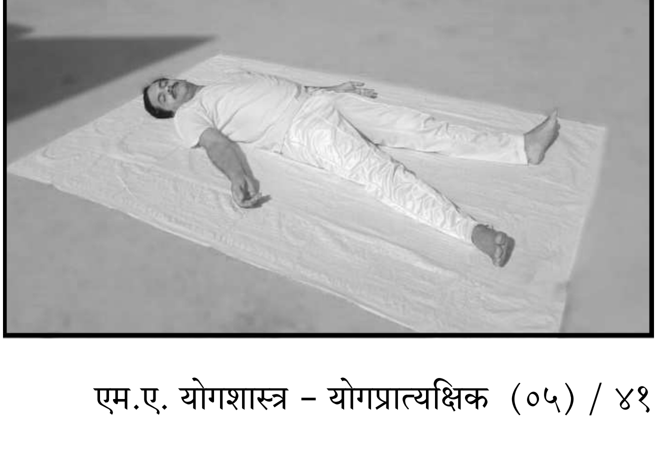
३) दोन्ही पाय एकमेकांना जोडून शयन स्थितीची अवस्था घ्या.

आसनस्थिती : शवासन हे आसन दिसायला अत्यंत सोपे आहे परंतु करण्यास कठीण आहे. या आसनात झोप लागण्याची दाट शक्यता असते कारण संपूर्ण शरीर येथे शिथिल झालेले असते. स्नायूंना विश्रांती देणे हेच या आसनाचे उद्दिष्ट आहे. पायापासून डोक्यापर्यंत संपूर्ण शरीर पूर्णपणे शिथिल होणे अपेक्षित आहे. या आसनात शरीरालाच नाही तर मनाला देखील विश्रांती आहे.

पाठीचा कणा हा थोडा वक्र असल्याने शरीराचे सर्व अवयव जमिनीवर पूर्णतः हा टेकले तरी पाठीच्या कण्याचा कमरेच्या थोडा वरील भाग जमिनीवर न टेकता थोडा वरच राहतो तो दाबून खाली टेकवण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. या आसनाचा बराच अभ्यास झाल्यावर हळूहळू पाठीच्या कण्याचा हा भागही जमिनीवर टेकतो.

कालावधी : हे विश्रांती कारक आसन असल्याने याचा कालावधी ठरलेला नाहीये श्रम झाले की हे असन करावे आणि श्रमपरिहार झाले झाला की हे आसंन सोडावे. हे आसन पाच मिनिटापासून सुरू करून अर्ध्या तासापर्यंत टिकवता येतो.

शरीरांतर्गत परिणाम : शरीरांतर्गत चालू असलेल्या प्रत्येक प्रक्रियेला प्राणवायूची गरज असते आणि ती पुरविण्यासाठी अधिक वेगाने रक्तपुरवठा करावा लागतो. शवासन मध्ये बाह्य हालचाली बंद झाल्यावर हात-पाय किंचित पसरून त्या-त्या अवयवांच्या स्नायूंवर ताण कमी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे यामुळे या अवयवांना लागणार रक्ताचा पुरवठा कमी केला जातो व श्वसनाची गती मंद होऊ लागते शरीरांतर्गत प्रक्रिया जसजश्या संथ होत जातील तसतशी श्वसनाची गती कमी होते व पोटाच्या स्नायूंची हालचाल कमी कमी होऊन थांबते यावेळी मनोव्यापारही कमी करण्याचा प्रयत्न केला जातो या विश्रांतीचा फार चांगला परिणाम मज्जासंस्थेवर होतो व त्याची कार्यक्षमता वाढते .त्यामुळे रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते तसेच हृदयाला विश्रांती देण्याकरिता उपयोग होतो



विशेष दक्षता : हे आसन विश्रांती कारक असल्याने झोप येणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे.

३.५.२ मकरासन

या आसनात शरीराची अवस्था मगरी प्रमाणे होते म्हणजेच मगर ज्या प्रमाणे पालथी निपचित पडलेली असते त्याप्रमाणे या आसनात शरीराची अवस्था असते म्हणून या आसनाला मकरासन असे म्हणतात .

कृती :

पूर्वस्थिती – विपरीत शयन स्थिती

आसनस्थिती घेणे :

१) दोन्ही पायांमध्ये साधारण एक फूट अंतर घ्या चवडे बाहेरच्या दिशेला वळवून पाय ढिले सोडा.

२) दोन्ही हातांची घडी डोक्याखाली आणून त्यावर कपाळ ठेवा आणि मान ढीली सोडा.

३) शरीर पूर्णपणे ढिले सोडा शरीराचा जास्तीत जास्त भाग जमिनीवर टेकवून संथपणे श्वसन चालू ठेवा. डोक्याची अवस्था जशी सोयीचे वाटेल तशी ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे :

१) पाय जुळवून घ्या.

२) हाताची घडी सोडून हात पूर्वीप्रमाणे विपरीत शायनस्थितीमध्ये न्या.

आसनस्थिती :

हे आसन विश्रांतीसाठी असल्याने शरीरातील कोणत्याही स्नायूंवर ताण आलेला नाही.सर्व अवयव ढिले असले पाहिजे ही गोष्ट तितकीशी सोपी नाही प्रयत्नपूर्वक एकेक स्नायू व सांधे ढिले केले पाहिजेत या आसनात शरीराला कोणताच ताण नसल्याने कालावधी हवा तेवढा वाढविता येतो परंतु आसनांच्या अभ्यासाने ताणल्या गेलेल्या स्नायूंना विश्रांती देण्यापुरतेच हे आसन करावे.

शरीरांतर्गत परिणाम :

या आसनात सर्व स्नायू ढिले केल्यामुळे त्यांना लागणारा रक्तपुरवठा ,प्राणवायूचा पुरवठा सहाजिकच कमी वाटतो. श्वसनाची गती ही अधिक संथ होते आणि शरीराला चांगल्या प्रकारे विश्रांती मिळते.

विशेष दक्षता :

या आसनात शरीर ढिले पडल्याने झोप लागण्या कडे प्रवृत्ती होते ती मात्र टाळावी.



४. श्वसन क्रिया

४.१ Hand IN & OUT Breathing

भूमिका : या श्वासन प्रकारात हाताची आतल्या व बाहेरच्या दिशेने हालचाल केली जाते. म्हणून याला हॅन्ड इन अॅन्ड आऊट ब्रिटींग म्हटले जाते.

पूर्वस्थिती : दंडस्थिती/ताडासन

कृती :

१) दोन्ही हात समोरील बाजूस खांदयाच्या सरळ रेषेत, जमीनीला समांतर ठेऊन नमस्कार स्थितीत घ्या.

२) श्वास घेत डावा हात डावीकडे व उजवा हात उजवीकडे खांदाच्या सरळ रेषेत ताणून घ्या.

३) श्वास सोडत पुनहा दोन्ही हात समोर नमस्कार स्थितीत आणा.

कालावधी : अशा पद्धतीने ५ ते १० आवर्तने करा.

परिणाम : श्वास घेताना छातीचे, हाताचे, खांदाचे स्नायू भरपूर ताणले जातात, त्यामुळे त्यांची कार्यक्षमता सुधारते. फुस्फुसांची कार्यक्षमता सुधारते.

दक्षता : खांदयाच्या सांध्याच्या त्रास असणाऱ्यांनी आपल्या क्षमतेनुसार अभ्यास करावा, तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावा. श्वास प्रश्वासाच्या गती बरोबरच हाताची संघ व सावकाश हालचाल करावी. हाताची हालचाल खांदयाच्या सरळ रेषेत करावी.



४.२ Tadasana Breathing

ताडासन श्वसन

भूमिका : ताडासनातून हाताची वर खाली हालचाल घेत श्वसन प्रक्रिया केली जाते म्हणून यास ताडासन श्वसन म्हणतात.

पूर्वस्थिती : ताडासन

कृती :

१) दोन्ही हात समोरून वरच्या दिशेने न्या. हाताची बोटे एकमेकांमध्ये गुफवून तळहात छताच्या दिशेने करा.

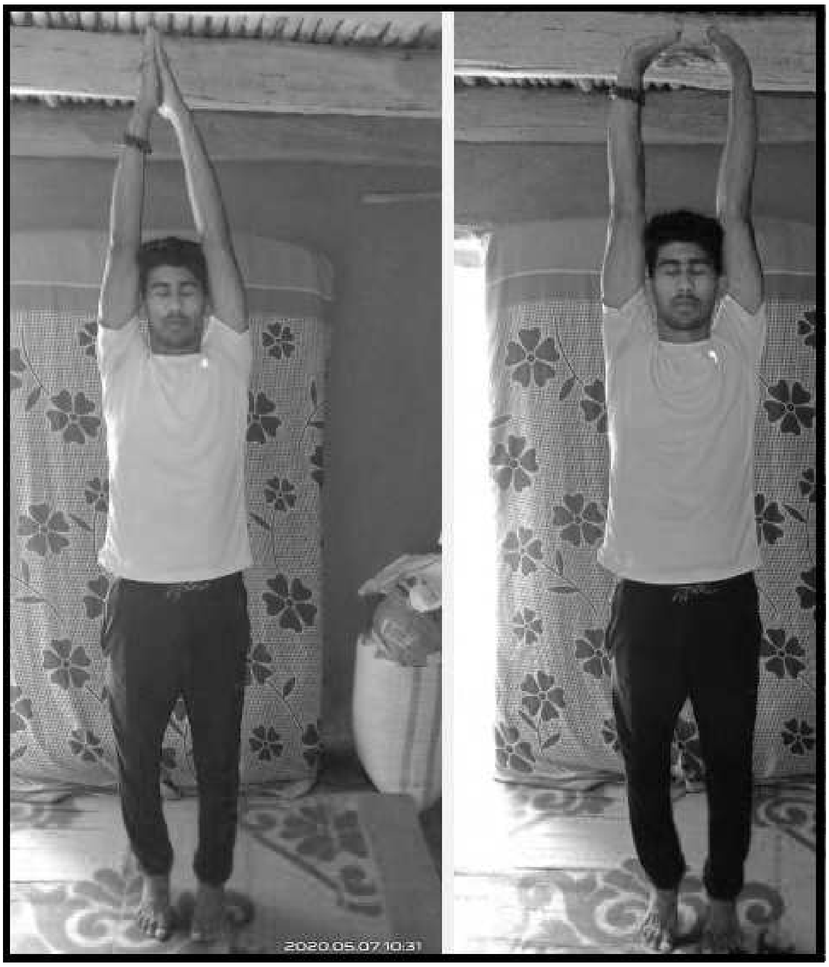
२) श्वास घेत हात जास्तीत जास्त वर ताणून घ्या व त्याचवेळी टाचा उचलून चवड्यांवर या व सर्व शरीर वरच्या दिशेने ताणा. समोरच्या बाजूस एका बिंदूवर स्थिर ठेवा.

३) श्वास सोडत टाचा खाली टेकवा. तळहात खालच्या दिशेने वळवून, हात कोपरात दुमडून घ्या, सावकाश तळहात डोक्यावर स्थिर ठेवा.

कालावधी : याच पद्धतीने सावकाश ५ ते १० आवर्तने करा.

परिणाम : सर्व शरीराचे स्नायू वरच्या दिशेने ताणले जातात व त्यांची कार्यक्षमता वाढते. तोलात्मक स्थिती असल्यामुळे एकाग्रता वाढते. श्वास घेताना छातीचे स्नायू वरच्या दिशेने जास्त ताणले जातात त्यामुळे आत घेतलेल्या हवेचा दाब फुस्फुसाच्या वरच्या भागात वाढवला जातो. श्वसन क्षमता वाढण्यास मदत होते.

दक्षता : तोलात्मक आसन स्थिती असल्याने सावकाश व नियंत्रित हालचाल करावी. खांदयाचे, मानेच्या मणक्यांचे विकार असणाऱ्यांनी आपल्या क्षमतेनुसार व तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली सराव करावा.



४.३ Rabbit Breathing

शशः श्वसन

भूमिका : सशाप्रमाणे स्थिती घेऊन तोंडाने जलद पद्धतीने केलेले श्वसन म्हणून यास शशः श्वसन म्हणतात.

पूर्वस्थिती : वज्रासन

कृती :

१) वज्रासनातून थोडे पुढे वाका आपल्या हाताचे कोपर गुडघाच्या शेजारी जमिनीवर ठेवा व तळहाताची नमस्कार स्थिती करा. हाताचे अंगठे वर ताणलेले ठेवा. आपली हनुवटी अंगठ्यावर टेकवा व स्थिर करा. त्यानंतर दोन्ही तळहात जमिनीवर पालथे ठेवा.

२) तोंड थोडे उघडा, जीभ थोडी गोलाकार फिरवून आपला खालच्या दातांच्या व खालच्या ओठाच्या मधे टेकवा. नजर समोर जमीनीवर साधारण २ फुटावर स्थिर ठेवा.

३) यानंतर तोंडाने जल्द गतीने श्वास घ्या व सोडा.

४) श्वासनाची गती हळू हळू वाढवून २० ते ४० आवर्तने करा सावकाश गती कमी करून संथ श्वसन करा.

५) तोंड बंद करा. दोन्ही हात कोपरातून सरळ करीत शशांकासन स्थिती घ्या. कपाळ जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करा. संथ श्वसन करून काही काळ त्याच स्थितीत विश्रांती घ्या.

६) सावकाश पूर्वस्थितीत या.

परिणाम : जलद श्वसनामुळे व पोटाची घडी झालामुळे छातीच्या वरच्या भागाची जास्त हालचाल होते बरगड्यांना पुरेसा व्यायाम घडतो. पोटाची घडी हाते. तेथील रक्तपुरवठा वाढतो व अंतस्त्रावी ग्रंथीचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. दम्याच्या रूग्णांना (त्रास नसताना) या श्वसनाच्या सरावाने फायदा होतो.

दक्षता : पाठीचे कण्याचे विकार, गुडघेदुःखी तसेचं पोटाची शल्यकर्म झालेली असल्यास तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली अभ्यास करावा. उच्च रक्तदाब, हृदविकार व एपिलेस्सी च्या रूग्णांनी हा श्वसन प्रकार करू नये.



४.४ श्वान श्वसन

पूर्वस्थिती : वज्रासन.

अभ्यास करण्याची विधि :

१) वज्रासनात आल्यावर हाताचे तळवे गुडघ्याजवळ जमिनीवर ठेवा.

२) पाठीचा कणा खालच्या दिशेने दाबा, तोंड पूर्ण उघडा, जीभ जास्तीत जास्त बाहेर काढा.

३) पोटाची हालचाल करत तोंडाने जोर–जोरात व भरभर श्वास घ्या व सोडा.

परिणाम : श्वसन संस्थेची क्षमता वाढते फुप्फुसांच्या स्नायुंची प्रसरण क्षमता वाढते.

दक्षता : श्वसनाचा गंभीर आजार, दमा, रक्तदाब, हृदयविकार असणऱ्यानी हा अभ्यास करू नये. अधिक थकवा जाणवत असल्यास हा अभ्यास सावकाश करावा. सुरूवातीला गति कमी ठेवावी.

कालावधी : कमीत कमी ३० सेकंद ही क्रिया करा.



४.५ Shashankasana Breathing

शशांकासन श्वासन

भूमिका : शशांकासनातून कमरेतून पूढे व मागे झूकत ही श्वासन प्रक्रिया केली जाते. म्हणून यास शशांकासन श्वसन म्हणतात.

पूर्वस्थिती : वज्रासन

कृती :

१) आपले दोन्ही हात पाठीमागे न्या. उजव्या हातची मुठ बांधून डाव्या तळहाताने उजवे मनगट पकडा. खांदे शिथिल ठेवा.

२) श्वास घेत कमरेतून सरळ व्हा, खांदे मागे खेचून घेत छातीचे स्नायू पूरेसे ताणून घ्या. हनुवटी छताच्या दिशेने न्या.

३) श्वास सोडत सावकाश कमरेतून पूढे वाकून कपाळ जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करा. त्यावेळी खांदे सैल सोडा.

४) श्वास घेत कमरेतून सरळ व्हा.

कालावधी : अशाच पद्धतीने ५ ते १० वेळा श्वासप्रश्वासाचे आवर्तन शशांकासनातून करा.

परिणाम : श्वास घेताना खांदे व छातीचे स्नायू ताणले जाऊन जास्त हवा फुस्फुसात भरली जाते. फुस्फुसे व छातीच्या स्नायूंची कार्यक्षमता सुधारते. श्वास सोडत पूढे झूकताना पोटांची पूर्ण घडी होते, पोटावर येणाऱ्या दाबामुळे आंतरेंद्रियांवर सुपरिणाम होतो.

दक्षता : पाठीच्या कण्याचे विकार, गुडघेदुखी असणाऱ्यांनी तज्ञांच्या मार्गदर्शनानुसार, आपल्या क्षमतेनुसार अभ्यास करावा. पोटाची शल्यकर्म झाली असतील तर तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. तसेच हृदयविकार व उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांनी योग्य मार्गदर्शनाखाली अभ्यास करावा. सर्व हालचाली या संथ व नियंत्रित पद्धतीने कराव्यात.

४.६ दीर्घ श्वसन

दीर्घश्वसन हा श्वसन अभ्यासातील अतिशय महत्त्वाचा श्वसनाचा अभ्यास आहे. आपल्या श्वासांची संथ मंद हालचाल सुरू असते. श्वासांची गती प्रयत्नपूर्वक कमी करणे आणि श्वासांचा कालावधी प्रयत्नपूर्वक वाढवणे म्हणजे दीर्घ श्वूसनाचा अभ्यास होय.दीर्घ श्व सनाच्या अभ्यासात आपण श्वसन, सामान्य गती पेक्षा आणखी कमी गतीत, आणखी संथपणे करण्याचा प्रयत्न करतो, व कालावधी वाढवण्याचा प्रयत्न करतो. जास्त कालावधी पर्यंत हळुवार श्वास घेणे व सोडणे म्हणजे दीर्घ श्व सनाचा अभ्यास होय.

अभ्यास करण्याची विधी :

१) कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात बसावे.(बैठक स्थितीतील सुखासन स्वस्तिकासन पद्मासन वज्रासन)

२) दोन्ही हातांची ज्ञानमुद्रा ठेवावी. सुरुवातीला संथ श्वसन करावे.

३) संथ श्वसनाची तीन ते चार आवर्तने झाल्यानंतर श्वासांची गती आणखी कमी करण्याचा व कालावधी वाढवण्याचा प्रयत्न करावा. दोन्ही नाकपुड्यानी लांब श्वास घ्यावा, वपूर्ण लांब श्वास सोडावा. अशी दहा ते पंधरा आवर्तने करावीत.

४) त्यानंतर एकेका नाकपुडीने देखील हा अभ्यास करावा.

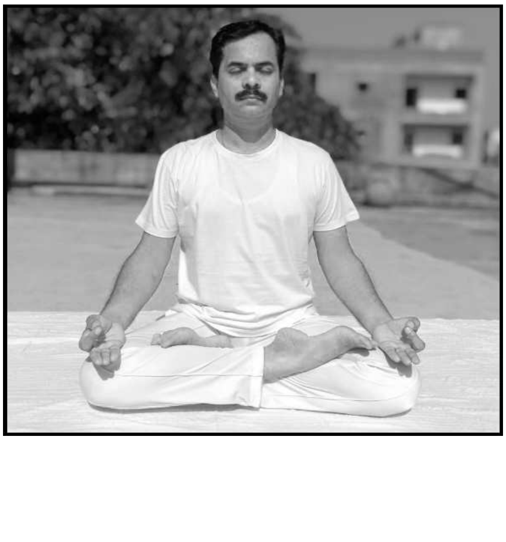
५) डाव्या हाताची ज्ञानमुद्रा ठेवावी. उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा करावी. प्रणव मुद्रा म्हणजे, करंगळी अनामिका अंगठा ही तीन बोटे उभी, सरळ व मधली दोन बोटे म्हणजे मध्यमा व तर्जनी दुमडलेली ठेवावी. अशीही प्रणव मुद्रा ओठांवर किंवा ओठांच्या समोर ठेवावी. या मुद्रेतील अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करता येते व अनामिका करंगळी ने डावी नाकपुडी बंद करता येते.

६) सुरुवातीला अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करावी व डाव्या नाकपुडीने लांब श्वास घ्यावा. हळूवार लांब श्वास सोडावा. अशी दहा ते पंधरा आवर्तने करावीत. असाच अभ्यास नंतर उजव्या नाकपुडीने करावा. म्हणजे अनामिका व करंगळी ने डावी नाकपुडी बंद करून, उजविने लांब श्वास घ्यावा व हळुवार पूर्ण श्वास सोडावा. अशी दहा ते बारा आवर्तने करावीत. शेवटी दोन्ही नाकपुड्यानी दीर्घ श्वसनाची आवर्तने करावीत. यावेळेला दोन्ही हात ज्ञानमुद्रेत असतील.

परिणाम : दीर्घ श्वसनाच्या अभ्यासामुळे जास्तीत जास्त प्राणवायू शोषल्या जातो. फुफ्फुसाच्या स्नायूंची अधिक हालचाल यात होते. भरपूर प्रमाणात ऑक्सिजन शरीरात ग्रहण केल्या जाते. ते जास्तीत जास्त प्रमाणात रक्तात मिसळले जाते. रेचक करताना म्हणजे श्वास सोडताना देखील हळूवार श्वास सोडल्यामुळे परानुकंपी मज्जासंस्था अधिक कार्यरत होते.यामुळे शरीर व मन शिथिलव शांत होते.मानसिक शांती लाभते. श्वासांवर नियंत्रण येते. श्वसन अधिक सखोल व्हायला मदत होते. विचारांची गती कमी होऊन, मन शांत होते. यामुळे योग्य वेळी, मानसिक गुंतागुंतीत न अडकता, योग्य तो निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित होते. जीवनावर नियंत्रण येते. परिस्थितीमध्ये सकारात्मक बदल होते.एकाग्रता वाढते स्मरणशक्तीवर याचा चांगला परिणाम होतो. असे बहुआयामी शारीरिक व मानसिक परिणाम, दीर्घ श्वसनाचे होतात. म्हणून दीर्घश्वसन हा प्राणायामाचा पाया आहे.

दक्षता : फुफ्फुसांचे विकार असल्यास,दीर्घ श्व सनाचा अभ्यास, अतिशय हळुवार करावा. कालावधी जास्त वाढवू नये. विशेष दक्षता नाही.

कालावधी : सुरुवातीला दोन सेकंदात श्वास घ्यावा व ३ ते ४ सेकंदात श्वास सोडावा. याच गतीत सुरुवातीचा एक आठवडा अभ्यास करावा. दुसऱ्या आठवड्यापासून गती वाढवता येईल. कालावधी वाढवता येईल. म्हणजेच गती आणखी संथ मंद करता येईल. तेव्हा ४ सेकंदात श्वास घ्यावा व सहा ते आठ सेकंदात श्वास सोडावा. ४:८ हे प्रमाण गाठण्याचा हळूहळू प्रयत्न करावा. दीर्घ श्वपसनाचा अभ्यास करताना, दमछाक होता कामा नये. थकवा जाणवायला नको. स्वस्थ, शांत वाटायला हवे. तितकाच अभ्यास करावा.



४.७ सेक्शनल ब्रीदिंग (पूर्ण योगीक श्वसन)

योगिक श्वसनाचे तीन टप्पे आहेत.

१) पोटाद्वारे केलेले श्वसन, म्हणजे अब्ड़ोमीनल ब्रीदिंग, किंव्हा डायफ्रामटिकब्रीदिग म्हणजेच श्वासपटला द्वारे केलेले श्वसन.

२) थोरॅसिक ब्रीदिंग. छाती द्वारे केलेले श्वसन. म्हणजे फुफ्फुसांच्या स्नायूंचा मधल्या भागाचा वापर करत केलेल्या श्वसन.

३) क्लाविकूलरब्रीदिंग / शोल्डर ब्रीदिंग. खांद्यांची हालचाल करत केलेले श्वसन. म्हणजे फुफ्फुसाच्या स्नायूंचा वरच्या भागाची हालचाल करत केलेले श्वसन.

हे तिन्ही श्वसन सोबत अभ्यासणे म्हणजे फुल योगीकब्रिदिंग

१) पहिल्या टप्प्यात, म्हणजे पोटा द्वारे श्वास घेण्यात, फुफुसांच्या खालच्या स्नायूंचा, श्वास पटलाचा वापर करायचा असतो.हे करताना, श्वासपटल खालच्या दिशेने खेचावे. त्यावेळेला पोटाचा भाग हा जरा बाहेर येईल.फुफ्फुसांचे स्नायू खालच्या दिशेनी ताणले जातील. फुफुसाचे आकारमान वाढून, तेथील हवेचा दाब कमी होऊन, तेथे बाहेरील हवा आत येईल. म्हणजे श्वास घेतल्या जाईल.

२) अशाच प्रकारे दुसऱ्या टप्प्यात, फुफ्फुसांच्या स्नायूंचा मधला भाग बाहेर ताणावा. म्हणजेच छातीचा मधला भाग बाहेर काढावा. त्यामुळे परत हीच क्रिया होऊन, बाहेरील हवा आत येईल. श्वास घेतल्या जाईल. पहिल्या टप्प्यातील अभ्यासात फुफ्फुसाच्या खालच्याच स्नायुंचेआकुंचन-प्रसरण होते. दुसऱ्या टप्प्यातील अभ्यासात फुफ्फुसाच्या मधल्या स्नायूंचे आकुंचन-प्रसरण होते.

३) तिसऱ्या टप्प्यात फुफ्फुसांच्या वरच्यास्नायूंचे आकुंचन-प्रसरण होते. हे करताना दोन्ही खांदे वर उचलावे. त्यामुळे फुफ्फुसांचे वरचे स्नायुवर ताणल्या जातात. वरचे स्नायू, वरच्या दिशेने ताणल्या जातात. खांदे उचलताना, गळ्याचा मूळ भाग, मानेचा मूळ भाग देखील वरच्या दिशेने ताणावा. यामुळे परत तीच क्रिया होऊन, फुप्फुसांच्या आकारमान वाढून, श्वास घेतल्या जातो. अशा प्रकारे संपूर्ण योगिक श्वसन केल्यामुळे,फुफुसाच्या संपूर्ण स्नायूंची, (खालच्या, मधल्या, वरच्या स्नायूंची) चांगली हालचाल होते. फुप्फुसांची कार्यक्षमता वाढते.

परिणाम : दैनंदिन जीवनात फुफ्फुसांच्या फक्त वरच्या स्नायूंची हालचाल होत असते. शोल्डर ब्रीदिंग व काही प्रमाणात थोरासिक ब्रीदिंग आपण करत असतो. परंतु अब्ड़ोमीनल ब्रीदिंग किंव्हा श्वास पटला द्वारे होणार श्वसन होत नसते. त्यामुळे फुफुसाच्या खालच्या स्नायूंची अजिबात हालचाल होत नाही. तेथील हवा तिथेच साचून असते. त्यामुळे दूषित हवेचे अवशेष तिथे असतात. अश्या प्रकारे केलेल्या सेक्शनल ब्रीदिंग(फुल योगिक ब्रीदिंग) मुळे, फुफुसाच्या खालच्या भागातील दुषीत हवा बाहेर पड़ते व् तेथे परत शुद्ध हवा प्रवेश करते.फुफुसाच्या संपूर्ण स्नायुंची कार्यक्षमता वाढते. प्राणायमासाठी शरीर सज्ज होते.

५. क्रिया

५.१ कपालभाती

कपालभाती ही योगातील षटकर्मान्पैकी एक महत्त्वाची शुद्धिक्रिया आहे. श्वसन प्रक्रियेशी संबंधित ही क्रिया असली तरी हा प्राणायाम नव्हे, एक शुद्धिक्रिया आहे. कपाल म्हणजे कवटीच्या आतील भाग.भाती म्हणजे चकाकणे. अर्थात या प्रक्रियेमुळे कवटीच्या आतील इंद्रिये मेंदूचे विविध भाग यांवर चांगला परिणाम होतो, म्हणून याचे नाव कपालभाती असे आहे.

क्रिया करण्याची विधी :

१) पद्मासनात किंवा बैठक स्थितीतील कुठल्याही ज्ञानात्मक आसनात स्थिर बसावे. पाठीचा कणा ताठ ठेवावा. कपालभाती या प्रक्रियेत श्वास झटक्याने बाहेर सोडायचा असतो.

२) श्वास आपोआप घेतल्या जातो. प्रयत्नपूर्वक रेचक व सहज झालेला पूरक ही कपालभाती ची वैशिष्ट्ये आहेत. पूरका पेक्षा रेचकाला यात अधिक महत्त्व आहे.प्रयत्नपूर्वक श्वास घेण्याची गरज नाही, तो आपोआप घेतल्या जाईल.

३) कपालभाती क्रिया करताना पोटाला झटका द्यावा. म्हणजे पोटाचे स्नायू, नाभिप्रदेशाच्या भागातील स्नायू आत खेचावे, व त्याच वेळेला श्वास नाकाद्वारे बाहेर सोडावा. ही क्रिया करताना म्हणजे रेचक करताना, नासिका मार्ग तसेच गळ्याचा भाग, तेथील श्वसन नलिका काही प्रमाणात प्रसरण पावते. त्यामुळे झटक्याने श्वास बाहेर सोडताना हवेचा घर्षण युक्त आवाजयेतो.

४) श्वास बाहेर सोडल्यानंतर जेव्हा पोट ढिले सोडल्या जाते, तेव्हा आपोआप श्वास घेतल्या जातो. प्रयत्नपूर्वक पूरक करण्याची गरज नाही. कपालभाती केल्यानंतर काही वेळ संथ श्वसन करावे. त्यामुळे आलेले ताण निघून जातात.

परिणाम : कपालभाती या शुद्धिक्रिया मुळे जास्तीत जास्त प्रमाणात कार्बन-डाय-ऑक्साणईड हा दूषित वायू बाहेर निघतो. फुफ्फुसांची शुद्धी होते. फुफुसामध्येमध्ये ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे रक्तामध्ये ही ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढते. व असे ऑक्सिजनने भरपूर असलेले रक्त, मेंदूला पुरवले जाते. त्यामुळे मेंदूचे देखील स्वास्थ, कार्यक्षमता सुधारते.

कपालभाती करताना झटके देऊन श्वास सोडण्याची प्रक्रिया आहे. यामुळे सतत झटके दिल्यामुळे फुप्फुसांमध्ये जास्त हवेचा दाब निर्माण होतो व त्यामुळे भरपूर प्रमाणात कार्बन डाय-ऑक्साइड ही दूषित हवा बाहेर फेकली जाते. कार्बन डाय ऑक्साईड चे प्रमाण कमी व्हायला लागते, ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढायला लागते. त्यामुळे अधिक प्राणवायूची गरज कमी होते. त्यामुळे मेंदूतील श्वसन केंद्राला विश्रांती मिळते व काही काळापुरते श्वसन थांबून जाते. याला केवल कुंभक असे म्हणतात. याचाच अर्थ, कपालभाती नंतर काही काळ, म्हणजे १०/१५/ ते ३० सेकंद पर्यंत श्वसन आपोआप थांबते. केवल कुंभक लागते. हीच कपालभाती ची आदर्श स्थिती म्हणावी लागेल.ग्रंथांमध्ये कपालभाती चे परिणाम सांगताना कफदोष नाहीसे होणे हा महत्त्वाचा परिणाम सांगितला आहे.

दक्षता : स्पॉडीलायसिस हृदयविकाराचे रुग्ण, फुफ्फुसांचा विकार, उच्च रक्तदाब असलेल्यांनी कपालभाती करू नये. पित्त विकारामुळे डोकेदुखी असल्यास त्यांनीही कपालभाती करू नये.केवल कुम्भक सहज लागणे अपेक्षित आहे. श्वास प्रयत्नपूर्वक रोखून केवल कुम्भक साधण्याचा प्रयत्न करू नये.

कालावधी : सुरुवातीला एका सेकंदाला एक स्ट्रोक, याप्रमाणे एका मिनिटात कपालभाती चे साधारण साठ ठोके करावे. हळूहळू अभ्यास वाढवत, एका सेकंदात दोन ठोके, म्हणजे एका मिनिटात १२० स्ट्रोक करता येतील. परंतु हा प्रवास सहज व्हावा. श्वसनसंस्थेवर अतिरिक्त ताण देऊन अभ्यास वाढवू नये.

६. प्राणायाम

६.१ सूर्यभेदन प्राणायाम

नावाप्रमाणेच उष्णता निर्माण करणारा हा प्राणायाम आहे. उजव्या नाकपुडीने, म्हणजे सूर्य नाडीने पूरक करून, म्हणजे श्वास घेऊन, डाव्या नाकपुडीने रेचक, म्हणजे श्वास सोडणे, ही या प्राणायामाची प्रक्रिया आहे.

प्राणायाम करण्याची विधी

१) बैठक स्थितीतील कुठल्याही ज्ञानात्मक आसनात बसावे.

२) डाव्या हाताची ज्ञानमुद्रा व उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा करावी.

३) प्रणव मुद्रेतील, अनामिका व करंगळी ने, डावी नाकपुडी बंद करावी, व उजव्या नाकपुडीने श्वास घ्यावा.

४) त्यानंतर उजवी नाकपुडी बंद करून, डाव्या नाकपुडीने दीर्घ रेचक करावा, म्हणजे श्वास सोडावा.

अशी दहा ते पंधरा आवर्तने करावीत.

परिणाम : या प्राणायामामुळे शरीरातील उष्णता वाढते. ऊर्जा वाढते. पचन सुधारते. अग्निमांद्य हा त्रास दूर होतो. जठराग्नी आणखी प्रदीप्त होते.

दक्षता : आम्लपित्ताचा त्रास असणाऱ्यांनी, अधिक उष्णतेचा त्रास असणाऱ्यांनी हा प्राणायाम करू नये. उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, डोकेदुखी असणाऱ्यांनी देखील हा प्राणायाम करू नये.

कालावधी : सुरुवातीला पूरक - रेचक, दोन सेकंद ते चार सेकंद या प्रमाणात करावे. हळूहळू कालावधी वाढवत, हे प्रमाण ४ : ८ किंव्हा ५ : १० पर्यंत वाढवता येईल.